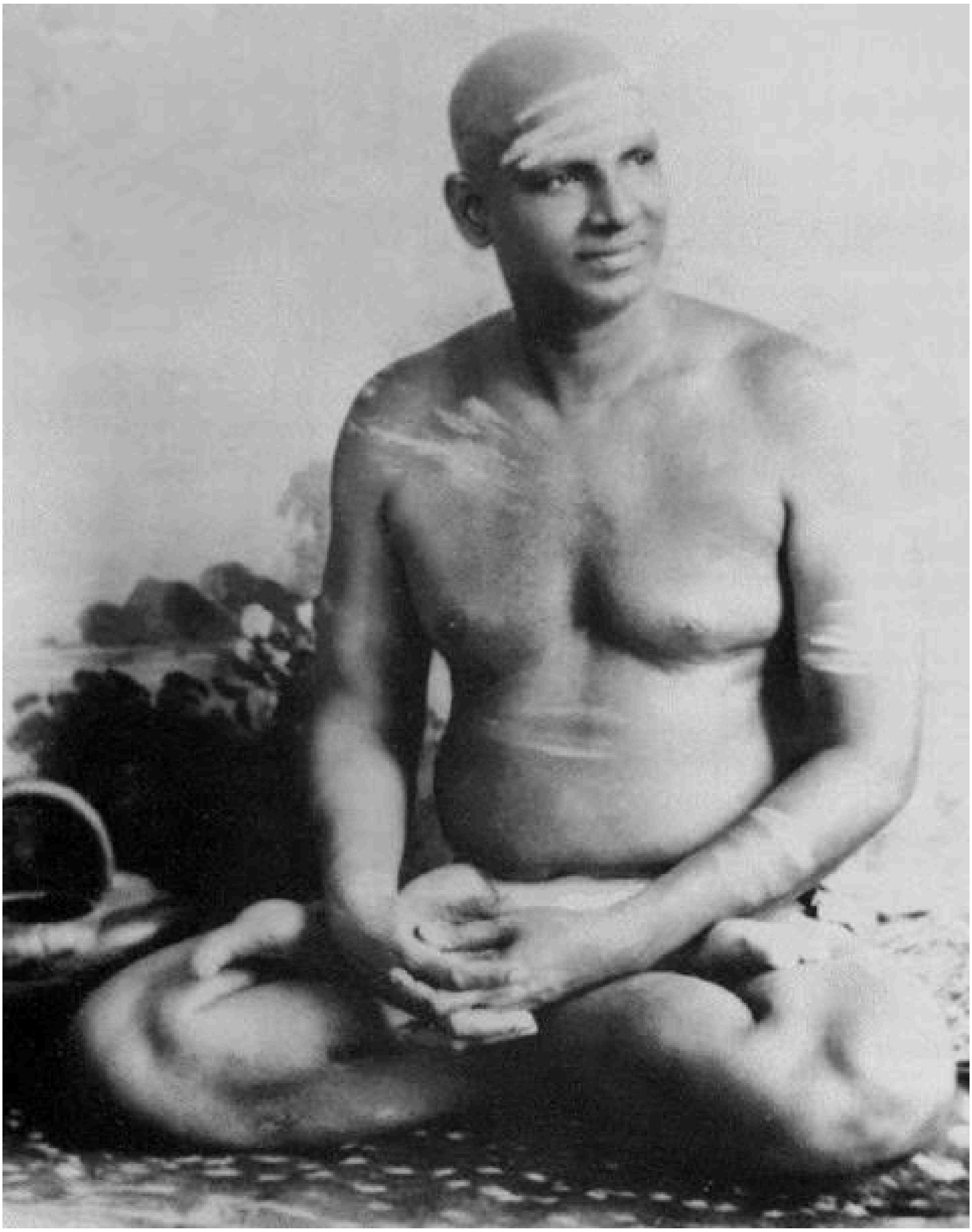
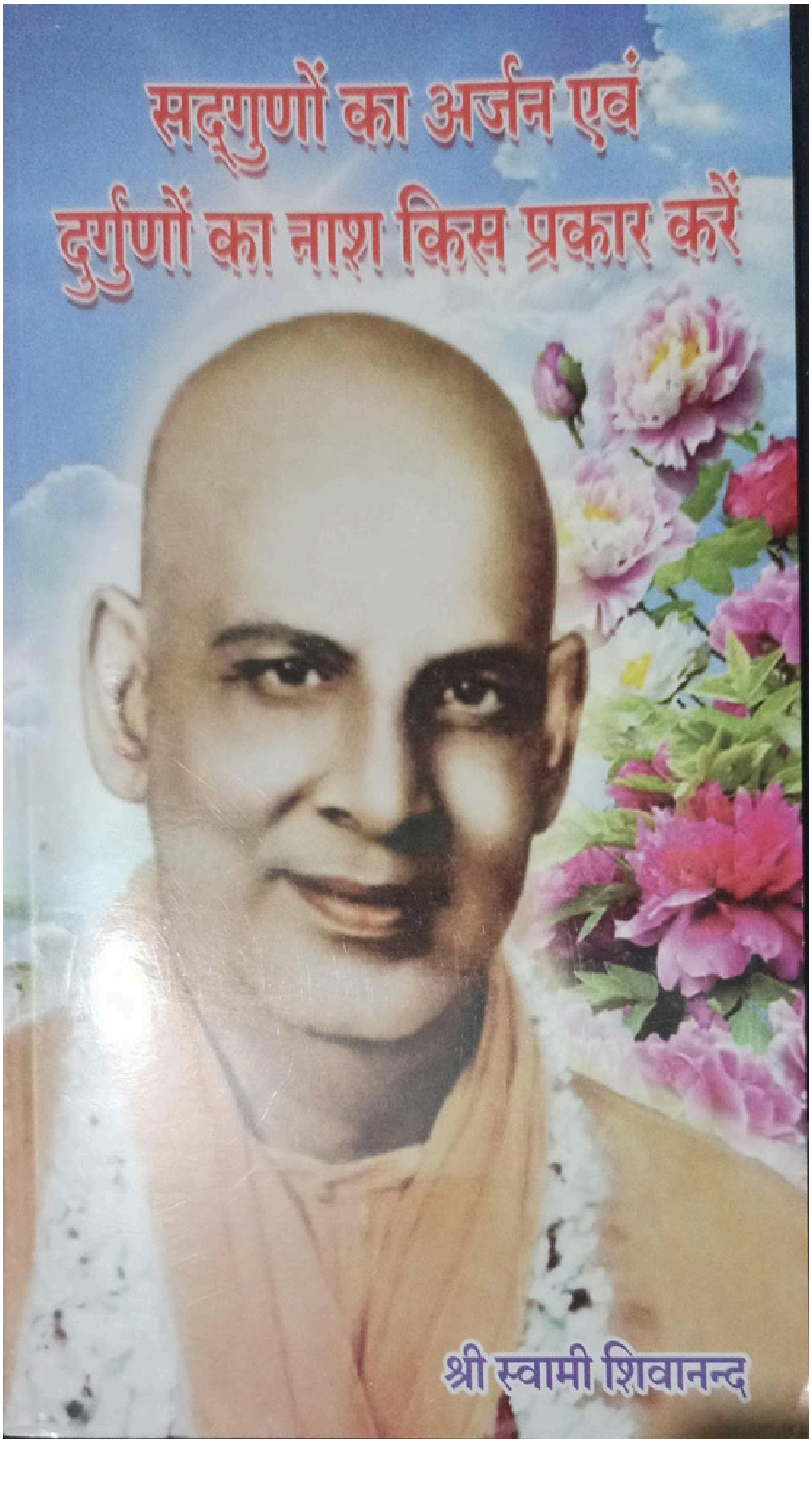



सद्‌गुणों का अर्जन एवं
दुर्गुणों का नाश किस प्रकार करें
श्री स्वामी शिवानन्द

सद्गुण ◌ोंका अरुन एवों दुगुण ◌ों का नाशकस प्रकार करें

HOW TOCULTIVATEVIRTUESANDERADICATE VICES

का क ◌ोंदीअनुवाद

लेखक

श्री स्वामी कशवानोंद

अनुवाकदका

स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता

प्रकाशक

द किवाइन लाइफ स साइटी

पत्रालय: कशवानोंदनगर-249192

कर्ला: टे री गढ़वाल, उत्तराखोंि(क मालय), भारत

www.sivandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम क न्ती सोंस्करण २०१९

(१,००० प्रकतयाँ)

ISBN 81-7052-258.7 8
HS8

PRICE:195/-

'द किवाइन लाइफ स सायटी, कशवानन्दनगर' के कलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकाकशत तथा उन्‍ ोंके द्वारा 'य ग-वेदान्त
फारेस्ट एकिोमी प्ेरेस, प . कशवानन्दनगर, कर्. कट री गढ़वाल, उत्तराखण्ड,
कपन २४९१९२' में मुकित।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

ॐ

समस्त अकभभावक ोंएवों कशक्षक ों
नेताओ ोंएवों उपदेशक ों
क समकपुत
र् करते ैं चररत्र-कनमाुण
नर एवों नाररय ोंका

प्रकाशकीय

सद्गुरुदेव श्री स्वामी कशवानन्द र्ी म ारार् की समस्त कृकतय ोंमें य कृकत सवोपरर क ी र्ायेगी। इस पुस्तक में श्री गुरुदेव ने वतुमान कवश्व के नर-नाररय ोंके समक्ष एक ऐसा कवषय प्रसुतुत कया ै र् उनके स्वयों के हृदय क सवाुकिक कप्रय ै तथा र् मनुष् ोंक देवताओ ोंमें एवों राष्टर ोंक स्वगु में रूपान्तररत करने में सक्षम ै।

मनसा-वाचा-कमुणा िमुपरायणता, उज्ज्वल-कदव्य चररत्र का कवकास तथा हृदय के िमु का पालन श्री गुरुदेव की कशक्षाओ ोंके सारतत्त्व ैं। इस सन्दभु में, वे भगवान् बुद्ध की भााँकत ैं। परनुतु भगवान् श्री कृष्ण के समान, श्री गुरुदेव स्पष्ट उद्घ षणा करते ैं क सदाचारि–मुपरायणता आत्मज्ञान प्राप्ति का एक सिन ै।

श्री गुरुदेव ने अपनी प्रत्येक पुस्तक में सिाना के इस पक्ष अथाुत् सद्गुण ोंके अरुुन एवों दुगुण ोंके नाश पर बल कदया ै। चा े वे कवशाल सभाओ ोंक सम्ब कित कर र े ोंअथवा भक् ोंसे वाताुलाप कर र े ,ों उन् नोंें सदैव प्रबलतापूवुक य ी क ा ै, "केवल सदाचारर्िमुपरायणता के द्वारा ी आप परम तत्त्व क प्रिा कर सकते ैं।"

इस पुस्तक में श्री गुरुदेव ने में सुन्दर सद्गुण ोंकी एक माला प्रदान की ै कर्से प्रत्येक सच्चे सिाक क िारण करना चाक ए। इसके साथ- ी-साथ उन् नोंें उन मानवीय द ष ोंएवों दुबुलताओ ोंकी भी चचाु की ै कर्नका समूल नाश कया र्ाना चाक ए ताक मनुष् की आत्मा अपने कदव्य प्रकाश की उज्ज्वल आभा क पुनः प्रिा कर सके।

सवुशप्तक्मान् प्रभु के चरण ोंमें इस प्राथुना के साथ म सििी पाठक ोंक य पुस्तक समकपुत करते ैं क य उन्ें उदात्त एवों कदव्य बनाये, श्रेष्ठ एवों सफल बनाये कर्ससे क वे इस कवश्व क भ्रातृत्व-भाव एवों शाप्तन्त से पररपूणु एक सुन्दर िाम बना सकें।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

भूकमका

नीकतशास्त्रएवोंनैकतकता

नैकतक कवकास से नैकतक पूणुता प्रिा गी। एक नैकतक व्यप्तक् एक बुप्तद्धर्ीवी व्यप्तक् से अकिक शप्तक्शाली ता ै। नैकतक कवकास से कवकभन्न प्रकार की अलौकक शप्तक्याँ प्रिा ती ैं।

नैकतकता आध्याप्तत्मकता की स चरी ै। नैकतकता आध्याप्तत्मकता के साथ-साथ र ती ै। नैकतक कवकास आपक **'सवं खल्विदं ब्रह्म'** - सब ब्रह्म ी ै-इस वेदाप्तन्तक साक्षात्कार के कलए तैयार करता ै। य ाँ कवकविता-कभन्नता र्ैसी क ई वसुतु न ी ों ै। सब ब्रह्म ी ै।

सभी सिाक घर छ ड़ने के तुरन्त बाद नैकतक पकवत्रता की परवा कये कबना ध्यान और समाकि प्राप्ति की शीघ्रता करने की गलती करते ैं।

नैकतक र्ीवन के कलए आवश्यक ै-स्पष्टवाकदता, ईमानदारी, दया, कवनम्रता, र्ीवन के प्रकत सम्मान, प्रत्येक प्राणी के प्रकत आदर, पूणु कनःस्वाथुता, सत्यकनष्ठा, ब्रह्मचयु, अक ोंसा, कनल कोंभता तथा दपु एवों अिम्बर का अभाव और वैकश्वक पे्रम।

एक सदाचारी व्यप्तक् के आदशु कसद्धान्त एवों लक्ष्य ते ैं। व उनका पूणु पालन करता ै, अपने द ष ों एवों दुबुलताओ ोंक दूर करता ै, अचे्छ आचरण का कवकास करता ै और एक साप्तत्त्वक व्यप्तक् बन र्ाता ै।

िमुपरायणता शाश्वत ै। आपका र्ीवन भी यकद सोंकट में ै त भी आपक िमु का मागु न ी ोंछ ड़ना चाक ए। एक िाकमुक एवों सदाचारी र्ीवन और कनमुल अन्तरात्मा व्यप्तक् क र्ीवन तथा मृतुयु द न ोंमें ी अत्यकिक सुख देते ैं। आपक केवल सच्चररत्र रूपी ीरा प नने की ी इच्छा करनी चाक ए। सद्गुण आत्मज्ञान प्राप्ति में स ायक ैं।

कनरन्तर दयापूणु कमु करते र ने एवों नैकतक कसद्धान्त ोंका पालन करने से ी अमरत्व की प्राप्ति की र्ा सकती ै।

दयापूणु कायु, करुणा एवों सेवा हृदय क पकवत्र एवों क मल बनाते ैं, हृदयकमल क ऊर्ध्ुमुखी करते ैं एवों ईिाक क कदव्य प्रकाश ग्र ण करने ेतु तैयार करते ैं।

सत्य, तपस्या, ब्रह्मचयु तथा आत्मकनयन्त्रण का अभ्यास शाश्वत तत्त्व के ज्ञान की प्राप्ति में स ायक ैं।

कवनम्रता सवोच्च सद्गुण ै। भगवान् आपकी केवल तभी स ायता करते ैं, र्ब आप पूणुतया कवनम्र बनते ैं। इसकलए इस सद्गुण का अकिकतम सीमा तक कवकास कररए।

सदगुण का सकारात्मक एवों कियात्मक रूप से अभ्यास करने पर ी व कवककसत गा एवों बना र ेगा।

अक ोंसा का कसद्धान्त उतना ी स ी एवों उकचत ै र्ैसा कक गुरुत्वाकषुण का कसद्धान्त। यकद आप मनसा-वाचा-कमुणा अक ोंसा के अभ्यास में पूणुतया प्रकतकष्ठत ैं, त आप भगवान् ैं।

अक ोंसा का मागु ककठन ै लेकन यकद आप गम्भीरतापूवुक अक ोंसा का अभ्यास करते ैं, त आप सरलता से इस मागु पर चल सकते ैं क् ोंक इसमें प्रत्येक पग पर आपक भगवद्कृपा प्राि ती ै।

एक म ान् सन्त शप्तक्शाली रार्ाओ ोंसे क ी ोंअकिक श्रेष्ठ ै। भगवान् एक पकवत्र व्यप्तक् से अत्यकिक प्रसन्न ते ैं।

एक मनुष् र् अपने कदये गये वचन ोंका पालन करता ै, व दूसर ोंपर अच्छा प्रभाव िालता ै और अन्ततः कदव्यता में लीन ता ै।

स ानुभूकत, पे्रम, दया, कनष्कपटता तथा गीता में वकणुत अन्य कदव्य गुण ोंका अर्ुन कररए। सोंयकमत र्ीवन र्ीकर्ये। नैकतक शप्तक् आध्याप्तत्मक उन्नकत का आिार ै। नैकतक कवकास आध्याप्तत्मक सािना का अकभन्न अोंग ै।

धर्म-नैडिकिा का आधार

नैकतक बनने का गुण नैकतकता ै। नैकतकता ी एक कायु क उकचत कसद्ध करती ै। य ाकमुक कतुव्य ों के अकतररक्, नैकतक कतुव्य ोंका पालन ै।

मानवीय व्यव ार में उकचत एवों अनुकचत का कसद्धान्त नैकतकता ै। य पकवत्र नीवन ै। कभी-कभी सोंकीणु अथों में इसका अकभप्राय शुद्धता ता ै।

नैकतकता सद्गुण ै। नैकतकता नीकतशास्त्र ै। य व कसद्धान्त ै र् कायों के कचत अथवा अनुकचत ने से सम्बप्तित ै।

नैकतकता सवुत्र समान ै क् ोंक य ईश्वर से कनःसृत ै।

नैकतकता मु का कियात्मक रूप ै; मु नैकतकता का ी सैद्धाप्तन्तक रूप ै। र् आपक करना आवश्यक ै, व अवश्यमेव करना चाक ए, यद्यकप उससे कष्ट एवों ाकन प्रिा ते ैं, क् ोंक व उकचत ै।

सभी सफल कायु नैकतकता की नीवों पर ी आिाररत ते ैं। िथु के कचना नैकतकता मूलकव ीन ै। य सामाकर्क रीकत-ररवार् के समान पररवतुनशील, अस्थायी एवों ऐप्तच्छक बन र्ाती ै।

सुदृढ़ नैकतकता के कबना उच्च सुसोंसृ्कतता, कशष्टता, कवनम्रता एवों शालीनता सम्भव न ी ों ै।

र् नैकतकता मु पर आिाररत न ी ों ै, व यथाथु एवों स्थायी नैकतकता न ी ों ै।

मु का नैकतकता से पाथुक् न ी ों सकता ै। नैकतकता मु का आिार ै। नैकतकता एवों मु उसी प्रकार अपृथक्करणीय ैं कर्स प्रकार अकि एवों उष्णता, बफु एवों शीतलता, पुष्प एवों सुगि।

मु के कबना नैकतकता एक मूलकव ीन वृक्ष ै, रेत पर बना एक घर ै, कबना स्र त की एक नदी ै।

नैकतकता सम्बिी उपदेश मनुष् के चररत्र क सुिारने तथा उसे दुगुण ोंएवों अज्ञान से मुक् कराने के कलए सवुश्रेष्ठ माध्यम ै।

मुकव ीन नैकतकता का अप्तस्तत्व न ी ों ना चाक ए। यकद ऐसा ै, त य पररवकतुत र्ायेगी, र् ाँ ी आपक असुकविाएँ प्रिा गी। मु क इसे शाकसत-कनयप्तन्त्रत करना चाक ए।

कसी कायु की नैकतकता उसमें कनक त उद्देश्य पर कनभुर करती ै। सवुप्रथम उकचत आदशु अपनाइए और कफर आप कनश्चय ी सत्कायु करेंगे।

ाकमुक कसद्धान्त की अनुपप्तस्थकत में राष्टरीय नैकतकता न ी ोंर सकती ै।

कबना मु के नैकतकता का नाश गा। मु ी नैकतकता का मूल ै। नैकतकता क उसके उकचत आिार अथाुत् ईश्वर के प्रकत प्रेम एवों भय पर स्थाकपत कररए।

मुकव ीन नैकतक मूल्य पथरीली भूकम पर ब ये गये बीर् के समान सूख र्ायेंगे और नष्ट र्ायेंगे।

नैकतकता सामाकर्क प्राणी के रूप में मनुष् के नैकतक कतुव्य ोंका कसद्धान्त ै। ईश्वरकव ीन नैकतकता अिमु ी ै।

नैकतकता एवों नीकतशास्त्र

नैकतक कसद्धान्त इस अकभप्राय में पररपूणु न ी ों ै क नैकतक कनयम ोंएवों प्रकतबि ोंसे परे भी एक अवस्था ै। परन्तु इसका य अथु न ी ों ै क नैकतक कनयम ोंकी अव ेलना की र्ा सकती ै। नैकतकता अन्तरात्मा द्वारा अकभव्यक् उकचत ने के अन्तकनुक त भाव का पालन ै र् क स्वाथु एवों इसकी अन्य अकभव्यप्तक्य ोंअथवा प्रभाव ोंसे मुक् ै। नैकतकता व आत्म-ब ि ै, व सत्य-ब ि ै र् उन आवेग –ोंवासनाओ ोंके शासन से प्रकसक्षित करता ै, र् सावुभौकमक कल्याण के कवरुद्ध ैं। नैकतक ब ि का उद्देश्य पूणुता का पथ कनदेकशत करना ै, और इसीकलए नैकतकता का मूल्याोंकन चेतना क अबाकित आनन्द की ओर कनदेकशत करने की इसकी क्षमता द्वारा कया र्ाता ै र् क एक या कुछ व्यप्तक्य ोंअथवा ब्रह्माण्ड के एक भाग अथवा अप्तस्तत्व के एक प्रकार तक ी सीकमत न ी ों ै।

कनःस्वाथु भाव तथा इसके पररणामस्वरूप आनन्द का क्षेत्र कर्तना व्यापक गा, उतनी ी अकिक नैकतक व पद्धकत अथवा कायु गा कर्सके माध्यम से य कनःस्वाथुता कियाप्तित ती ै अथवा अकभव्यक् ती ै। सभी स्वाथुपूणु कायु अनैकतक ैं। स्वाथुपूणु कायु क्ा ै? य व कायु ै कर्सका उद्देश्य अपने अ ोंकार एवों इप्तिय ोंकी इच्छाओ ोंक दकमत करना न ी ोंअकपतु उन्ें सनुतुष्ट करना ै।

इन स्वाथुपूणु कायों के अकतररक्, मनसा-वाचा-कमुणा दूसर ोंक कष्ट पहाँचाना, असत्य भाषण, च री करना आकद अनैकतक कायु ैं। काम, ि ि, ल भ, अ ोंकार तथा ईषाु अनैकतक गुण ैं। दानशीलता द्वारा भी नैकतक कनयम ोंकी अव ेलना का औकचत्य कसद्ध न ी ोंकया र्ा सकता ै।

नैकतकता एक म ान् कनयम ै र् सावुभौकमक ै तथा देश, काल अथवा पररप्तस्थकतय –ोंअवस्थाओ ोंसे प्रकतबप्तित न ी ों ै। (य ग-सूत्र)

डवषय-सूची

भाग-२ दुगुण ोंका नाश कैसे करें

भाग-१

सद्गुण ोंका अरुन कस प्रकार करें

पररवरुन (Abstinence)

पररवरुन कसी वसुतु के सेवन अथवा भ ग से स्वयों क दूर रखना ै। पररवरुन सोंयम ै।

य अत्यकिक भ ग अथवा पाशकवक प्रवृकत्तय ोंके तुष्टीकरण से स्वयों क दूर रखने की अवस्था, अभ्यास अथवा कायु ै। य आत्म-कनयन्त्रण अथवा आत्मानुशासन ै। उदा रणतः म माोंसा ार पररवरुन, मद्य पररवरुन, भ र्न पररवरुन अथवा काम पभ ग पररवरुन की बात क ते ैं।

पूणु पररवरुन (Total Abstinence) मादक िव्य ोंके प्रय ग से दूर र ने के कायु तथा अभ्यास का कवशेष नाम ै।

पररवरुन सतत सोंयम ै र् दीघायु एवों सुस्वास्थ्य देता ै और शरीर क र ग ोंसे मुक् रखता ै।

ने में य एक अनुशासन ै र् वैराग्य प्रदान करता ै तथा एक सिाक की य ग-मागु पर अग्रसर
स ायता करता ै। य आत्म-कनयन्त्रण का अभ्यास ै एवों सद्गुण ोंकी नीवों ै। पररवरुन र ग ोंके कवरुद्ध एक
अत्यन्त शप्तक्शाली कवच ै। य र ग ोंके कवरुद्ध रक्षात्मक सद्गुण ै। य उत्तम स्वास्थ्य, ऊरुा, शप्तक् एवों सूफूकतु प्रदाता ै।

आप एक सिा के कलए चाय, कॉफी अथवा ूम्रपान का त्याग करें। य आपक अगले पररवरुन के कलए बल तथा सोंकल्प शप्तक् देगा। तीसरी वसुतु पर सोंयम अपेक्षाकृत अकिक सरल गा।

पररवरुन का उद्देश्य मन क कनम्नतर रुकचय ोंसे ऊपर उठाना ै। य आत्म-सुिार के कलए स ायक ै।

कमता ाररता, इप्तियकनग्र , उपवास, कमताचार, आत्मसोंयम, आत्मत्याग, आत्मकनग्र एवों सोंयम सभी पररवरुन के समानाथी शब्द ैं।

मद्यपान, अकतभ कर्ता, ल भ, असोंयम, आम द-प्रम द, कवषयासप्तक् एवों व्यकभचाररता पररवरुन के कवपरीताथी ैं।

भ र्न पररवरुन (Abstinence from food) का तात्पयु सामान्यतया कबना भ र्न के र ना ै।
कमता ाररता (Abstemiousness) सोंयमपूवुक भ र्न लेना ै। पररवरुन एक अवसर के कलए सकता ै।
कमता ाररता कनयकमत सोंयम ै।

आत्मत्याग (Self-denial) उस वसुतु का त्याग ै कर्सकी आप इच्छा करते ैं। पररवरुन (Abstinence) उस वसुतु का भी सकता ै कर्से आप न ी ोंचा ते ैं। उपवास (Fasting) कुछ समय के कलए और सामान्यतया ाकिमुक कारण ोंसे भ र्न का त्याग ै। सोंयम (Temperance) का अकभप्राय कसी वसुतु के सोंयकमत भ ग तथा अन्य के पूणु त्याग द्वारा शाप्तन्त एवों मन का समत्व बनाये रखना ै। म भ र्न के कलए सोंयम की बात करते ैं लेकन दुगुण ोंके पररवरुन की।

अनुकूलनशीलता (Adaptability)

अनुकूलनशीलता एक सद्गुण अथवा उदात्त गुण ै कर्सके द्वारा व्यप्तक् स्वयों क दूसर ोंके अनुकूल बनाता ै, उनके साथ स्वयों क समाय कर्त करता ै, चा े उनका स्वभाव कैसा भी । र्ीवन में सफलता के कलए य अत्यकिक वाोंछनीय आदत अथवा गुण ै। इसका िीरे-िीरे कवकास कया र्ाना चाक ए। अकिकाोंश मनुष् य न ी ोंर्ानते ैं क दूसर ोंके साथ स्वयों क कस प्रकार समाय कर्त करें। अनुकूलनशीलता दूसर ोंके हृदय और अन्ततः र्ीवन का युद्ध थ ड़े से झुकने द्वारा र्ीतने का एक कवशेष कौशल अथवा सा स ै।

पत्नी न ी ोंर्ानती ै क स्वयों क अपने पकत के अनुकूल कैसे बनाये। व सदैव अपने पकत क अप्रसन्न करती ै और गृ में कल करवाती ै तथा पकत से पाथुक् प्रिा करती ै। एक कलकपक अपने वररष्ठ अकिकारी अथवा माकलक के साथ स्वयों क समाय कर्त करना न ी ोंर्ानता ै। व उससे झगड़ता ै और तुरन्त कायुमुक् कया र्ाता ै। एक कशष् न ी ोंर्ानता ै क स्वयों क अपने गुरु के अनुकूल कैसे बनाये। एक व्यवसायी न ी ों र्ानता ै क व अपने ग्रा क ोंके साथ कस प्रकार सामोंर्स्य बैठाये और इसीकलए व अपने ग्रा क तथा व्यवसाय ख देता ै। दीवान म ारार् के अनुकूल बनना न ी ोंर्ानता ै। उसे रार्कीय सेवा छ ड़नी पड़ती ै।

कवश्व अनुकूलनशीलता द्वारा ी सोंचाकलत ता ै। र् व्यप्तक् अनुकूलनशीलता की कला अथवा कवज्ञान र्ानता ै, व इस कवश्व में भली प्रकार कनवाु कर पाता ै और र्ीवन की सभी पररप्तस्थकतय ोंमें सदैव प्रसन्न र ता ै।

यकद मनुष् स्वयों क अन्य ोंके साथ समाय कर्त करना चा ता ै, त उसे नमनशील ना चाक ए। अनुकूलनशीलता कवकककसत करने के कलए अकिक बुप्तद्धमानी और प्रकतभा की आवश्यकता न ी ों ै। यकद कलकपक अपने वररष्ठ अकिकारी के तरीके, आदतें एवों स्वभाव भली प्रकार समझता ै और उनके अनुकूल स्वयों क अच्छी तर से समाय कर्त करता ै, त अकिकारी उस कलकपक का दास बन र्ाता ै। आपक कुछ दयापूणु और कस्नग्ध शब्द ोंका प्रय ग करना गा। उसके हृदय क िकवत करने के कलए थ ड़े से प्रयास की आवश्यकता ै। बस इतना ी पयाुि ै। नम्रतापूवुक एवों मिुर ब कलए। उसके आदेश ोंका अक्षरश: पालन कररए। उसका कवर ि मत कररए। इस उप्तक् क याद रप्तखए-"सेवा से आज्ञापालन श्रेष्ठ ै।" वररष्ठ अकिकारी थ ड़ा सम्मान चा ता ै। " ााँ र्ी- ााँ र्ी, र्ी हरूर, बहत अच्छा श्रीमान्" इस प्रकार कक ए। आपक इसका क ई मूल्य न ी ोंचुकाना पड़ता ै। तब आपका अकिकारी आपका दास बन र्ाता ै। उसके हृदय में आपके कलए एक कवशेष स्थान बन र्ाता ै। आप उसके कप्रय बन र्ाते ैं। व व ी करेगा र् आप चा ते ैं। व आपकी त्रुकटय ोंक क्षमा कर देगा। अनुकूलनशीलता कवकककसत करने के कलए कवनम्रता एवों आज्ञापालन आवश्यक ै। दम्भी एवों अ ोंकारी मनुष् के कलए समाय कर्त ना ककठन ै। व सदैव कष्ट में ी र ता ै। व अपने प्रयास ोंमें सदैव असफल र ता ै। अ ोंकार एवों अकभमान अनुकूलनशीलता कवकककसत करने के मागु में आने वाली द म त्त्वपूणु बािाएाँ ैं।

ना न ी र्ब एक कवद्याथी एक ी कक्ष में र ने वाले अपने स पाकठय ोंके साथ समाय कर्त त सोंघषु प्रारम्भ ता ै और उनकी कमत्रता सोंकट में पड़ र्ाती ै। अनुकूलनश लता कमत्रता क दीघुर्ीवी बनाती ै। कवद्याथी छ टी-छ टी वस्तुओ ोंके कलए झगड़ा करते ैं। एक कवद्याथी क ता ै- 'मैंने श्रीमान् एक्स क कई कदन ों तक चाय कपलायी। मैं उसे कई कदन ोंतक कसनेमा ले गया। मैंने उससे बॉसबेल की 'लाइफ ऑफ र्ॉनसन' पढ़ने के कलए माोंगी। उसने देने से मना कर कदया। व कस प्रकार का कमत्र ै। मैं उसे कबलकुल पसन्द न ी ोंकरता हाँ।" इस प्रकार कमत्रता टूट र्ाती ै। एक सािारण सी बात मन क कवक्षुब्ध कर देती ै। अनुकूलनशीलता एक शप्तक्शाली बिन ै र् मनुष् ोंक अक्षुण्ण प्रेम एवों कमत्रता के बिन में बााँि देता ै। एक अनुकूलनशील मनुष् कवश्व के कसी भी भाग के कसी भी मनुष् के साथ सामोंर्स्य बैठा सकता ै। सभी ल ग एक अनुकूलनशील मनुष् से स्वतः ी प्रेम करते ैं। अनुकूलनशीलता अत्यकिक शप्तक् एवों आनन्द देती ै। अनुकूलनशीलता सोंकल्प क कवकककसत करती ै।

एक अनुकूलनशील मनुष् क कुछ त्याग करने ते ैं। अनुकूलनशीलता त्याग की भावना का कवकास करती ै। व स्वाथु का नाश करती ै। एक अनुकूलनशील मनुष्य क दूसर ोंके साथ अपनी वस्तुएाँ बााँटनी ती ैं। उसे अपमान एवों कठ र शब्द स न करने पड़ते ैं। एक अनुकूलनशील मनुष् में एकता की अथवा र्ीवन के एकत्व की भावना कवकककसत ती ै। बेदाप्तन्तक सािना के कलए य अत्यकिक स ायक ै। र् अनुकूलनशीलता का अभ्यास करता ै, उसे घृणा की भावना और उच्चता के अकभमान का नाश करना पड़ता ै। उसे सबके साथ कमल कर र ना ता ै। उसे सभी क स्नेह पूवुक स्वीकार करना ता ै। अनुकूलनशीलता सावुभौकमक प्रेम क कवकककसत करती ै और घृणा की भावना का नाश करती ै।

एक अनुकूलनशील मनुष् क अपने स य कगय –ंसाकथय ोंके कठ र शब्द ोंक स न करना ता ै। उसे ियु एवों स नशीलता का कवकास करना ता ै। ये गुण स्वयों ी कवकककसत ते ैं र्ब व दूसर ोंके साथ समाय कर्त ने का प्रयास करता ै। एक अनुकूलनशील मनुष् कसी भी वातावरण में र सकता ै। व बनारस अथवा अफ्रीका की गमी स न कर सकता ै। व एक झ पड़ी में र सकता ै। व एक शीत स्थान में र सकता ै। व समकचत्तता कवकककसत करता ै। व अत्यकिक गमी और सदी स न कर सकता ै।

अनुकूलनशीलता अन्ततः आत्मज्ञान प्रदान करती ै। र् इस सद्गुण क िारण करता ै, व तीन ोंल क ोंमें म ान् ै। व सदैव प्रसन्न एवों सफल ता ै।

कवपकत्त (Adversity)

१

कवपकत्त कवषम पररप्तस्थकत ै। य कष्ट अथवा दुभाुग्य अथवा आपदा ै। कवपकत्त अकप्रय, कष्टपूणु पररप्तस्थकतय ,ों अत्यकिक सोंकट अथवा पीड़ा से युक् एक दशा अथवा प्तस्थकत ै। य समृप्तद्ध के कवपरीत ै। कवपकत्त एक घटना अथवा घटनाओ ोंका िम ै र् सफलता अथवा आकाोंक्षाओ ोंके कवपरीत ै। य दु:ख की दशा ै।

कवपकत्त एक प्रच्छन्न आशीवाुद ै। कवपकत्त के अनेक उपय ग ैं। य सोंकल्पशप्तक् तथा स नशप्तक् क सुदृढ़ करती ै तथा मन क प्रभु की ओर अकिकाकिक म ड़ती ै। य हृदय में वैराग्य उत्पन्न करती ै। य सत्य की ओर प्रथम पग ै।

कवपकत्त एक गुण ै। य आलसी क पररश्रमशील बनाती ै। य बुप्तद्धमान् की क्षमताओ ोंक प्रकट करती ै। य मनुष् के कलए उसकी क्षमताओ ोंका प्रय ग करना आवश्यक बनाती ै। य उन प्रकतभाओ ोंएवों क्षमताओ ों क प्रकट करती ै र् समृद्ध पररप्तस्थकतय ोंमें सुि र गयी ती ैं।

समृप्तद्ध के प्रकाश में आनन्द उठाना सरल ै। ककठनाई एवों कवपकत्त में आपके व्यव ार की कवकट परीक्षा ती ै।

र्ब आप कवषम पररप्तस्थकतय ोंमें ैं, मुख पर म्लानता अथवा दु:ख न ी ोंलाइए। मुस्कराइए। ाँकसए। आनन्द मनाइए। भीतर से शप्तक् एवों बल प्राि कररए। राम, राम, राम गाइए। ॐ ॐ ॐ उच्चारण कररए। आपकी आत्मा में शप्तक्, ज्ञान एवों आनन्द का स्र त ै। इसका अनुभव कररए। इसका साक्षात्कार कररए।

एक शान्त सागर ने कभी क ई कुशल र् ार् सोंचालक अथवा एकिमरल न ी ोंबनाया। कवपकत्त के तूफान ी एक व्यप्तक् की क्षमताओ ोंतथा प्रकतभा क र्ाग्रत करते ैं तथा कववेक, कौशल, सा स, िैयु एवों अध्यवसाकयता उत्पन्न करते ैं। कवपकत्त व्यप्तक् क कवचार करने, आकवष्कार करने एवों नवीन ख र् करने पर कववश करती ै।

समृप्तद्ध की अवस्था में आपके असोंख्य कमत्र गें लेकन र्ब आप कवपकत्त में ैं, तब वे आपक छ ड़ देंगे। कमत्र ोंकी परीक्षा ेतु कवपकत्त ी एकमात्र कसौटी ै; समृप्तद्ध उकचत मापक न ी ों ै। कवपकत्त में आप अनेक पाठ सीखेंगे। कवपकत्त आपक उकचत रीकत से ढालेगी। य आपकी म ान् कशक्षक ै। य सवुश्रेष्ठ एवों कठ र प्रकशक्षक ै।

कवपकत्त की अकि में ी म ान् पुरुष एवों सन्त तपाये गये ैं, पररष्कृत हए ैं तथा मक माप्तित हए ैं।

कवपकत्त अत्यकिक लाभदायक ै। र्ब आप कवषम प्तस्थकत में ैं, त र इए मत। कवपकत्त आपक सशक् करती ै तथा आपके कौशल में वृप्तद्ध करती ै।

कवय ग, कवपदा, आपदा, दु:ख, ककठनाई एवों दुभाुग्य आकद कवपकत्त के समानाथी शब्द ैं।

कसी आशा का टूटना, कायु में असफलता, दुभाुग्य यथा सम्पकत्त, पद की ाकन 'कवपकत्त' (Adversity) क े र्ाते ैं।

मृतुयु के कारण कमत्र ोंअथवा सम्बप्तिय ोंके ख ने के कलए म 'कवय ग' (Bereavement) शब्द का प्रय ग करते ैं।

स सा और अत्यकिक दुभाुग्यपूणु प्तस्थकत के कलए 'कवपदा' (Calamity) एवों 'आपदा' (Disaster) शब्द ोंका प्रय ग ता ै, थ ड़ी परेशानी अथवा असफलता के कलए 'दुभाुग्य' (Bed-luck) शब्द का प्रय ग ता ै।

म कनुिन के 'दुःख' (Misery) तथा सैकनक की 'ककठनाई' (Hardship) की बात क ते ैं।

आशीवाुद, वरदान, प्रसन्नता, समृप्तद्ध एवों सफलता कवपकत्त के कवपरीताथी शब्द ैं।

२

आप शेक्सकपअर की रचनाओ ोंमें पायेंगे, "कवपकत्त के अमूल्य उपय ग ैं, र् एक कुरूप और कवषैले मेढक की भााँकत एक बहमूल्य रत्न िारण कये ै।" इस सोंसार में सवुश्रेष्ठ वसुतु दुःख अथवा कवपकत्त ै। दुःख के समय ी मनुष् ईश्वर का स्मरण करता ै। दुःख में र्ाग्रत करता ै। ईश्वर की ख र् दुःख से प्रारम्भ ती ै। दशुनशास्त्र का प्रारप्तम्भक कबनदु दुःख ी ै। यकद सोंसार में दुःख न ी ों ता, त मनुष् ने म क्ष प्राप्ति के कलए कभी प्रयास न ी ोंकया ता। व साोंसाररक र्ीवन में ी सनुतुष्ट र ता। दुःख से मुप्तक् पाने के प्रयास में ी व सत्य अथवा शाप्तन्त के िाम, परम िाम क पाता ै। व प्राथुना, र्प, दान, कनःस्वाथु सेवा, िाकमुक पुस्तक ोंका स्वाध्याय प्रारम्भ करता ै। भक् भगवान् से मेशा प्राथुना करते ैं, " े प्रभु! में मेशा कवपकत्त दें ताक म सदैव आपका स्मरण कर सकें।" कुन्ती देवी ने भगवान् कृष्ण से प्राथुना की, " े प्रभु! मुझे मेशा कवपकत्त दें ताक मेरा मन सदैव आपके चरण कमल ोंमें लगा र े।" कवपकत्त स नशप्तक् एवों सोंकल्पशप्तक् का कवकास करती ै। कवपकत्त सा स एवों स नशीलता का कवकास करती ै। कवपकत्त पाषाण हृदय क िकवत करती ै और उसमें भगवद्भप्तक् का सोंचार करती ै। कवपकत्त प्रच्छन्न कदव्य आशीवाुद ै। इसकलए र्ब भी आप कवषम पररप्तस्थकतय ोंमें ैं, भयभीत मत इए। कवपकत्त के स्वयों के गुण ैं। अनेक मनुष् ोंने कवषम पररप्तस्थकतय ोंसे ऊपर उठ कर शप्तक् एवों उच्च पद प्रिा कये ैं। कवपकत्त मनुष् से कठ र सोंघषु करवाती ै। मिास उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायिीश स्वगीय श्री मुथुस्वामी अय्यर भी कवकट पररप्तस्थकत में थे। व रात क नगर पररषद् की सड़क पर लालटेन के प्रकाश में अध्ययन कया करते थे। कब्रटेन के अनेक प्रिानमन्त्री र्ीवन की कवषम प्तस्थकतय ोंसे ऊपर उठे ैं, उन्नत हए ैं। सभी िमुगुरुओ,ों सन्त ,ों फकीर ,ों भक् ोंएवों य कगय ोंक कवकट पररप्तस्थकतय ोंमें कठ र सोंघषु करना पड़ा ै। शोंकर, ज्ञानदेव, रामतीथु एवों तुकाराम सभी कवपकत्त से अत्यकिक लाभाप्तित हए। यकद उनें समृद्ध अवस्था में रखा र्ाता, त वे कभी भी म ानता और भव्य आध्याप्तत्मक ऊाँचाइय ोंक न ी ोंप्रिा कर पाते।

अक ोंसा (Ahimsa)

(१) कसी प्राणी क ाकन मत पहाँचाइए, वरन् दूसरे प्राणी के र्ीवन सोंरक्षण में उतना ी प्रयासशील इए कर्तना आप स्वयों के र्ीवन के प्रकत ते ैं क् ोंक अक ोंसा ी परम िमु ै।

-तीथंकर म ावीर

(२) आइए, म कुषिु और म ान् सभी प्राकणय ोंके प्रकत एक असीम पे्रेम से पररपूणु हृदय एवों मन का कवकास करें। ाँ, म समूपूणु कवश्व के प्रकत पे्रेम का अभ्यास करें।

- गौतम बुद्ध

(३) तुम कसी की त्या न ी ोंकर गे।

-ईसा मसी

(४) र् एक र्ीवन की रक्षा करता ै, मान उसने समस्त मानवता की रक्षा की ै।

-म म्मद (कुरान ५-३२)

इस सोंसार के समस्त प्राणी, पशु-पक्षी आपके समान ी ैं।

-म म्मद (कुरान ६-३८)

(५) एक मनुष् क बुराई की अपेक्षा भलाई, दुषूकृत्य ोंकी अपेक्षा सत्कमों, द ष की अपेक्षा गुण तथा अिकार की अपेक्षा प्रकाश का चयन करना चाक ए।

- र्थुस्त्र

(६) सबमें एक ी आत्मा का वास ै। सभी एक ईश्वर की अकभव्यप्तक्याँ ैं। कसी दूसरे क आ त करके आप स्वयों क ी आ त करते ैं। दूसरे की सेवा करके आप स्वयों की ी सेवा करते ैं। सबसे पे्रेम कररए। सबकी सेवा कररए। कसी से घृणा मत कररए। कसी का अपमान मत कररए। कवचार, शब्द अथवा कायु से कसी क कष्ट मत पहाँचाइए।

-स्वामी कशवानन्द

सतकुता-साविानी (Alertness)

सतकुता साविानी ै। य सूफूकतु ै। य फुरतीलापन ै। सतकुता सर्गता का व्यव ार ै। इसका मुख्यतया प्रय ग 'एक चौकीदार सतकुतापूवुक र ा' (The watchman stood on the alert) कया र्ाता ै।

एक र् ार् का कमान सदैव सतकु ता ै। एक मछुआरा सदैव सतकु ता ै। एक शल्यकचकत्सक शल्यकिया कक्ष में सदैव सतकु र ता ै। इसी प्रकार, एक ज्ञान-कपपासु सािक क सदैव सतकु र ना चाक ए। तब ी व इस उचूछृोंखल, उपिवी और चोंचल मन क कनयप्तन्त्रत एवों पराकर्त कर सकता ै। य ग के एक कवद्याथी के कलए नतकुता एक म त्त्वपूणु य ग्यता ै।

सतकु रक ए। सतकु दृकष्ट रप्तखए। सदैव उद्यत रक ए। साविान रक ए। सर्ग बकनए। आप सभी कायों एवों आध्याप्तत्मक सािना में सदैव सफलता प्रिा करेंगे।

एक सतकु मनुष् अत्यकिक साविान-र्ागरूक र ता ै। व समय पर कायु करने क तैयार र ता ै। व कगल री की तर सूफूकतुवान् ता ै। फुरतीलापन उसकी कवशेषता ै। एक सतकु मनुष् र्ीवन से भरा ता ै। व सदैव तत्पर और उद्यत र ता ै। व पूणु र्ाग्रत र ता ै। 'सतकु' (Alert), 'उद्यत' (Ready), 'पूणु र्ाग्रत' (Wide awake) शब्द ोंका प्रय ग कसी कायु के सम्बि में तत्परता के कलए कया र्ाता ै।

'उद्यत' का तात्पयु कवचारपूणु तैयारी ै। एक भ्रमणशील भारतीय सतकु (Alert) ता ै; एक प्रकशकक्षत सैकनक उद्यत (Ready) ता ै।

उद्यत (Ready) शब्द 'तैयार' (Prepared) से अकिक ऱ्ीवन्तता और शप्तक् क अकभव्यक् करता ै। बनदूक तैयार की ऱ्ाती ै। मनुष् उद्यत ता ै।

आवश्यक क्षण पर प्रसुतुत ना तत्परता (Promptness) का लक्षण ै। एक कुशल सेनाध्यक्ष आपदापूणु प्तस्थकतय ोंके कलए उद्यत (Ready), सोंकट प चानने में सतकु (Alert) तथा अवसर-लाभ उठाने में तत्पर (Prompt) ता ै।

फुरतीलापन (Nimble) अब सतकुता (Alertness) का गौण एवों कम प्रचकलत अथु ै।

मन्द, सुस्त, कनप्तिय, अकमुण्य एवों मूखु सतकु-साविान के कवपरीताथुक शब्द ैं।

एक उपदेशक क वक्तृत्व कला के ज्ञान के सभी स्र त ोंके प्रकत सचेत (Alert) र ना चाक ए। न्यायिीश ों क साविानीपूवुक (Alertly) अपनी भूकमका कनभानी चाक ए।

सुशीलता-स्ेने पात्रता (Amiability)

सुशीलता-स्ेने पात्रता कप्रय बनने और प्ेरेम उत्पन्न करने का गुण ै।

एक सुशील मनुष् का मिुर स्वभाव ता ै। व इतनी अकिक मानकसक दीप्ति, प्ेरेम एवों आनन्द प्रसाररत करता ै क व सभी गुणग्रा ी हृदय ोंमें स्थान पाता ै।

सुशीलता दूसर ोंक प्रसन्न करने एवों प्ेरेम करने की सतत इच्छा ै। सुशीलता दयालुता अथवा स्वभाव की मिुरता ै। य स्ेने पात्रता ै।

एक सुशील मनुष् ऐसी सुखद मन दशा अथवा सामाकर्क गुण रखता ै र् प्रसन्न करते ैं एवों कमत्र बनाते ैं। व स्वभावतः स्ेने ी एवों कप्रयकर ता ै। व दयालु, उदार एवों प्रसन्नकचत्त ता ै। उसका स्वभाव भला ता ै। व कुषुब्धता-कचड़कचड़ा ट से मुक् ता ै। व मिुर, श्ेरेष्ठ एवों कप्रय स्वभाव तथा दयालुता से सम्पन्न ता ै।

दयापूणु मुस्कान एवों कशष्टता अत्यकिक लाभ प्रदान करते ैं। सुशील स्वभाव का मनुष् दूसर ोंके कलए करुणा एवों प्ेरेम रखता ै, इन गुण ोंके द्वारा व दूसर ोंका प्ेरेम ऱ्ीतता ै। सुशील शब्द 'अनुकूल' अथवा 'अच्ेछे स्वभाव का' शब्द ोंसे ऊँचा ै।

इससे तात्पयु ऐसे स्वभाव से ै र् दूसर ोंक प्रसन्न, आनप्तन्दत एवों कषुत करने का इचु्छुक ै। एक सच्चा सुशील मनुष् कठ र शब्द ोंका प्रय ग न ी ोंकरता ै तथा न ी अकशष्ट व्यव ार करता ै। अपने सरल स्वभाव से व सभी पररप्तस्थकतय ोंमें प्रत्ेयेक व्यप्तक् के साथ समाय कर्त सकता ै।

घृणास्पद, ि्ूर, अरुकचकर, कचड़कचड़ा, अकप्रय एवों असौम्य 'सुशील' के कवपरीताथुक शब्द ैं।

सुशीलता कवककसत कररए। इसे अपने स्वभाव का अकभन्न अ ोंग बनाइए।

उद्यमशीलता एवों मन य ग (Application)

एप्लीकेशन शब्द का मूल 'एप्लीकेट ' अथवा 'एप्लीकेटस' ै कर्सका अथु ै र् ड़ना अथवा बााँिना। य मन क केप्तित करने की कला ै। इसमें ग न कवचार समाक त ता ै।

उद्यमशीलता पररश्रम ै। य ग न कवचार एवों ध्यान ै। अध्यवसाकयता उद्यमशीलता ै।

इसका अकभप्राय कसी कवकि, कनयम, सत्य तथा उपदेश का र्ीवन में कियान्वयन ै। य कियान्वयन की क्षमता भी ै यथा यौकगक यम-कनयम अथवा प्रभु ईसा के पवुत पदेश (Sermon on the Mount) का र्ीवन में कियान्वयन।

आप र् कायु कर र े ैं, उसमें पूणु ध्यान केप्तित करना मन य ग (Application) से कायु करना ै। एप्लीकेशन शब्द का अथु ध्यान केप्तित करने की आदत एवों क्षमता भी ै।

कायु में मन य गपूवुक सतत लगे र ना प्रत्येक मनुष् के कलए लाभप्रद प्रकशक्षण ै। सामान्य ब लचाल में म क ते ैं, "श्रीमान् क ने अध्ययन के प्रकत ग न उद्यमशीलता से अपने स्वास्थ्य क ाकन पहाँचायी। यकद उनकी उद्यमशीलता उनकी प्रकतभा के अनुरूप ती त उनकी प्रगकत अकिक ती।"

एक मनुष् र् उद्यमशीलता के गुण से सम्पन्न ै, व अपने सभी कायों में सफलता प्रा करता ै। समृप्तद्ध उसकी सेकवका ती ै।

एक उद्यमशील मनुष् र्ल्दी उठता ै एव उकचत समय पर शय्या पर र्ाता ै। व एक क्षण भी व्यथु न ी ोंगाँवाता ै। व सदैव र्ागरूक, सर्ग एवों अध्यवसायी ता ै। व सदैव कियाशील र ता ै। व कभी अवसर न ी ोंख ता ै। व शल्यकिया कक्ष में शल्यकचकत्सक के समान ै। व एक र् ार् के कान के समान ै।

व स्वस्थ ता ै। उसका मन ल्का एवों प्रसन्न र ता ै। उसके कवचार स्पष्ट ते ैं। उसका कक्ष व्यवप्तस्थत ता ै। व अपने कायु में व्यवप्तस्थत ता ै। व दृढ़ सोंकल्पवान एवों दृढ़ कनश्चयी ता ै। व कभी पश्चात्ताप न ी ोंकरता ै और न ी खेद करता ै।

व िनवान ता ै। व अभावमुक् ता ै। व शप्तक् एवों प्रकतष्ठा प्रा करता ै। व यश प्रा करता ै। व आदर पाता ै और सम्माकनत कया र्ाता ै।

आप र् भी करने का कनश्चय करते ैं, उसे अभी कररए, उसे तुरन्त कररए। एक क्षण की भी प्रतीक्षा मत कररए। र् आप प्रातःकाल कर सकते ैं, उसे सायोंकाल तक स्थकगत मत कररए।

य क्षण आपका ै। अगला क्षण भकवष् के गभु में ै। आप न ी ोंर्ानते ैं क व क्ा लाने वाला ै।

भकवष् पर अकिक कनभुर मत रक ए। भूतकाल के कलए पश्चात्ताप मत कररए। वतुमान में कर्यें। अभी कायु में लग र्ायें।

अभी प्रयास कररए। प्रयत्न कररए। पुरुषाथु कररए। अपने समस्त बल, शप्तक् एवों ऊर्ाु का प्रय ग कररए। आप कनकश्चत रूप से सफल गों। आप सभी प्रकार के प्रल भन ोंएवों बािाओ ोंपर सरलता से कवर्य प्रि करेंगे। अत्यकिक उद्यमशील मनुष् असफलता से अपररकचत र ता ै।

कबना अत्यकिक उद्यम के, आप ग न ध्यान एवों समाकि में प्रवेश न ी ोंपा सकते ैं। आलस्य, ति, अकमुण्यता, लापरवा ी एवों दीघुसूत्रता उद्यमशीलता के कवपरीताथुक शब्द ैं।

े राम! उद्यमशीलता का कवकास कररए तथा अभी एवों य ी ोंसफलता, प्रचुरता, शाप्तन्त, समृप्तद्ध एवों कैवल्य म क्ष प्रि कररए।

आकोंक्षा (Aspiration)

भगवद् साक्षात्कार प्रि करने की तीव्र-प्रबल इच्छा ी आकोंक्षा ै।

आकोंक्षा का अकभप्राय उतुसुकतापूवुक इच्छा करना अथवा उच्च वसुतुओ ोंकी प्राप्ति का उद्देश्य रखना ै। सभी उकचत मानवीय आकोंक्षाओ ोंका एक वास्तकवक उद्देश्य परमात्मा ी ै।

आकोंक्षा उस तत्त्व की उत्कट अभीप्सा अथवा प्रबल अकभलाषा ै र् मनुष् की वतुमान पहाँच एवों प्राप्ति से परे ै, कवशेषतया र् तत्त्व उदात्त, पकवत्र एवों आध्याप्तत्मक ै।

आकोंक्षा से अकभप्राय ऊर्ध्ुगामी कदशा में अग्रसर ना ै। आकोंक्षा से तात्पयु अभी तक अप्रि कसी उच्च तथा अच्छी वसुतु के कलए तीव्र इच्छा अथवा उत्कण्ठा ै र् प्रायः उसे प्रि करने के प्रयास के साथ सोंलग्न र ती ै।

अविान (Attention)

अविान मन क कनरन्तर एक कदशा में लगाये रखना ै। कसी कवशेष उद्देश्य के प्रकत उत्सा तथा समग्रता के साथ मानकसक शप्तक्य ोंक कनदेकशत करना ी अविान ै।

अविान सोंकल्प क सशक् करता ै। य सोंकल्प का आिार ै। अविान एकाग्रता का कवकास करता ै।

अविान सफलता की ओर ले र्ाता ै। अविान के अभाव के कारण मनुष् असफलताएँ पाता ै।

अविान प्रकतभावान बनाता ै। कसी उद्देश्य के प्रकत सोंकेप्तित एवों कनरन्तर अविान करने की शप्तक् एक श्रेष्ठ प्रकतभासम्पन्न व्यप्तक् का लक्षण ै।

समस्त कशक्षा, कवज्ञान एवों कौशल अविान पर कनभुर ैं। अविान नवीन आयाम ख लता ै तथा व्याककिय ों का शमन करता ै।

अविान ी काव्यात्मक-प्रकतभा तथा अिेषण-प्रकतभा एवों सफलता का स्र त ै। य अविान ी था कर्सके द्वारा न्यूटन ने गुरुत्वाकषुण, ावे ने शरीर में रक् सोंचार एवों िेवी ने आिुकनक रसायनशास्त्र की आिारकशला रखने वाली अविारणाओ ोंकी ख र् की।

अविान मानकसक ऊर्ाु का एक प्रकार ै र् चेतना के प्रत्येक क्षेत्र के स्वरूप कनिाुरण में आवश्यक ै।

य चेतना की कटल कवषयवसुतु की एक अथवा एक से अकिक कवशेषताओ ोंक स्पष्टता अथवा कवशेषता प्रदान करने का कायु अथवा प्रकिया ै।

य मानकसक किया अथवा क्षमता का एक प्रकार ै र् चेतना की कवषयवसुतु में कुछ का चयन, उन्ें अकिक स्पष्टता देने के उद्देश्य से सम्भव बनाता ै।

अनुभव का व सामान्य तथ्य, कर्ससे आिुकनक मन कवज्ञान में अविान की िारणा तथा कसद्धान्त उत्पन्न हए, य ै क कुछ वसुतुएँ अथवा वसुतुओ ोंके अ ोंश अन्य की अपेक्षा चेतना के क्षेत्र में अकिक स्पष्टता से अ ोंकत ते ैं, ग्र ण कये र्ाते ैं, प चाने र्ाते ैं र्बक अन्य केवल अस्पष्ट रूप से अथवा ककठनता से ग्र ण कये र्ाते ैं। स्पष्टता में अन्तर व्यप्तक् के चयनात्मक कायु अथवा प्रकिया पर कनभुर प्रतीत ता ै। अस्वैैप्तच्छक अविान (Non-voluntary Attention) में वसुतु उद्दीपक की तीव्रता के द्वारा अथवा कवशेष रुकच के लाभ द्वारा मन पर स्वयों क बलपूवुक थ पती हई प्रतीत ती ै। स्वैैप्तच्छक अविान (Voluntary Attention) में व्यप्तक् अपनी कर्ज्ञासा की सनुतुकष्ट ेतु अथवा कुछ अन्य उद्देश्य की पूकतु ेतु वसुतु का चयन करता प्रतीत ता ै कर्ससे व उसे अकिक स्पष्टता से समझ सके।

एक मनुष् अविानपूवुक सुनता ै, त म क ते ैं- "उसके कणु सर्ग-साविान ैं।" व अविानपूवुक देखता ै त म क ते ैं-" उसके नेत्र सर्ग-साविान ैं।" मनन करने में मन का प्रय ग कया र्ाता ै। र्ब एक मनुष् एक वक्ा के शब्द ोंके साथ साथ उसके वक्व्य की कवषयवसुतु एवों शैली के प्रकत भी साविान-सतकु ै, त व मन एवों इप्तिय ोंका भी प्रय ग कर र ा ै।

व्यव ार(Behaviour)

व्यव ार, आचरण, स्वभाव कवशेषतया कशष्ट आदतें ैं।

अच्छा व्यव ार दूसर ोंके प्रकत अच्छा आचरण ै। आप एक मनुष् की प्रकृकत तथा उसके मन की प्रवृकत्त क उसके व्यव ार द्वारा र्ान सकते ैं।

व्यव ार व दपुण ै कर्समें प्रत्येक व्यप्तक् अपना प्रकतकबम्ब कदखाता ै। अच्छा व्यव ार कमत्रता प्राप्ति एवों समार् में उकचत सम्मान प्राप्ति ेतु पासप टु ै। ज्ञान बाह्य व्यव ार क कवश्वास प्रदान करता ै। व्यव ार की तुच्छता अथवा व्यव ार की कुष्टिता र्ीवन का अकभशाप ै।

व्यव ार में कवकभन्न प्रकार की सनक, अर्ीब प्रवृकत्तयाँ मानव के द ष ी ैं। उसे स्वयों का सुिार करना चाक ए एवों इन द ष ोंक दूर करना चाक ए। र् स्वयों क सुिारना चा ता ै, उसे अपने इन द ष ोंपर लप्तज्जत ना

चाक ए। व्यप्तक्गत आचरण में मयाुदा पालन ी अच्छा व्यव ार ै। उकचत अथवा मयाुकदत रूप में व्यव ार ी अच्छा व्यव ार ै।

व्यव ार ज्ञान् रुकच तथा भावनाओ ोंकी सामूक क अकभव्यप्तक् ै।

चालढाल (Carriage) से अकभप्राय शरीर के बैठने-उठने एवों चलने के तरीके से ै। उदा रणतः आकषुक चालढाल (FainCarriage)

प्रकृकत (Bearing) स्वभाव अथवा भावना की शारीररक अकभव्यप्तक् ै। उदा रणतः दम्भी प्रकृकत (Haughty Bearing)

आचरण (Demeanour) न केवल भावनाओ ोंकी अकपतु व्यप्तक् की नैकतक प्तस्थकत की शारीररक अकभव्यप्तक् ै। उदा रणतः भप्तक्मय आचरण (Devout Demeanour) सभ्य आचार (Breeding) व आचरण-व्यव ार ै र् अचे्छे कुल में र्न्म एवों अचे्छे प्रकशक्षण से प्रा ता ै।

बरताव (Deportment) व व्यव ार ै र् कन्ी ोंकवशेष कनयम ोंके पालन से सम्बप्तित ै। उदा रणतः कवद्याकथुय ोंका बरताव सवुथा द षमुक् था। (Students' deportment was faultless.)

कशष्टाचार (Manners) से अकभप्राय अन्य व्यप्तक्य ोंके प्रकत अथवा उनके समक्ष प्रदकशुत व्यव ार अथवा आचार-शैली ै र् कवशेषतया कशष्टता एवों सभ्यता से सम्बप्तित ै।

व्यव ार (Behaviour) अन्य व्यप्तक्य ोंके प्रकत मारे व्यव ार का तरीका ै। आचार (Conduct) से अकभप्राय अन्य व्यप्तक्य ोंके समक्ष मारे आचरण से ै। व्यव ार पररप्तस्थकतय ोंद्वारा कनकमुत ता ै, आचरण व्यप्तक् द्वारा कवकककसत कया र्ाता ै।

व्यव ारवाद (Behaviourism) व्यप्तक् के व्यव ार के वस्तुगत कवश्लेषण पर आिाररत अध्ययन ै। इस कसद्धान्त के अनुसार व्यप्तक् के व्यव ार की परीक्षा वस्तुगत रूप में नी चाक ए तथा आत्मकनरीक्षण अप्रामाकणक एवों अमान्य ै।

पर पकाररता (Benevolence)

अोंग्रेर्ी शब्द बेनेव लेन्स लेकटन शब्द ों'बेने' अथाुत् शुभ एवों 'व लेन्स' अथाुत् भावना से बना ै।

य भला करने का स्वभाव ै। य कवशेषतया कनिुन ोंकी स ायता के कलए कदया गया िन का उप ार ै। य दयालुता का एक कायु ै। य उदारता ै।

य दूसर ोंके कल्याण अथवा सुकविा की अकभलाषा करने का स्वभाव ै। य उनके दु:ख का शमन अथवा उन्ें सुख देने की इच्छा ै। य मानवता के प्रकत प्रेम अथवा हृदय की दयालुता अथवा दानशीलता ै।

पर पकाररता में समस्त गुण समाक त ैं। पर पकाररता में पूणुता प्रा करने के कलए मनुष् क अन्य म त्त्वपूणु आिारभूत गुण ोंकी आवश्यकता ै। वे सभी मुख्य गुण पर पकाररता क उसी प्रकार कवभूकषत करते ैं कर्स प्रकार पर पकाररता उन्ें प्रयुक् करती ै एवों कवभूकषत करती ै।

पर पकाररता व स्वाभाकवक प्रवृकत्त ै र् दयालुता तथा उदारता के कलए उत्प्रेररत करती ै।

य परमात्मा का दूत ै। य दुलुभ गुण ै।
मनुष् स्वभाव की पूणुता स्वयों के कलए कम तथा दूसर ोंके कलए अकिक स चने एवों स्वयों की स्वाथुपूणु प्रवृकत्तय ोंक कनयप्तन्त्रत करके पर पकाररता के कियान में कनक त ै। इस सोंसार में क ई भी पूणुतया आत्मकनभुर न ी ों ै। उसे दूसर ोंके स य ग की आवश्यकता ै। मनुष् क समार् में पारस्पररक स य ग एवों पारस्पररक दाकयत्व कनवाु ेतु रखा र्ाता ै।

आपका भ र्न, आपके वस्त्र, आपका स्वास्थ्य, आघात ोंसे आपकी सुरक्षा, र्ीवन के सुख तथा सुकविाओ ों का उपभ ग-इन सबके कलए आप दूसर ोंके स य ग के ऋणी ैं। इसकलए दूसर ोंके प्रकत दयाशील बकनए। वैकश्वक कल्याणकताु बकनए। मानवता के कमत्र बकनए।

एक कवर्ेता भय के कारण सम्माकनत कया र्ाता ै, एक बुप्तद्धमान् मनुष् मारे सम्मान के य ग्य ता ै, परनुतु केवल एक पर पकारी मनुष् ी मारे स्नेे क अकरु्त करता ै, मारे स्नेे का पात्र बनता ै।

पर पकारी मनुष् शाप्तन्त एवों प्रसन्नता प्रा करता ै। व अपने पड़ सी तथा अन्य सभी ल ग ोंकी सुख-समृप्तद्ध में आनप्तन्दत ता ै।

र् अपने िन, कवचार, वाणी का दूसर ोंकी भलाई ेतु उपय ग करता ै, व म ान् मनुष् ै। व पृथ्वी पर साक्षात् परमात्मा ी ै।

व सदैव कवकभन्न प्रकार ोंसे दूसर ोंकी भलाई करने के अवसर ख र्ता ै। सामाकर्क पर पकाररता के कनयम ोंकी य माँग ै क प्रत्येक मनुष् अन्य मनुष् ोंकी स ायता के कलए प्रयत्न करें।

असभ्यता, पाशकवकता, कनदुयता, ल भ, कठ रता, दुभाुवना, अमानवीयता, कवद्वेष, शतु्रुता, कृपणता, स्वाथुपरायणता, कनष्ठुरता आकद पर पकाररता के कवपरीताथुक शब्द ैं।

कभक्षा-दान, उपकाररता, सदयता, प्रचुरता, क तैकषता, उदारता, सद्भावना, मानवता, सहृदयता, दयालुता, कृपालुता, दानशीलता, वदान्यता, मानव-प्रेम, स ानुभूकत एवों क मलता पर पकाररता के समानाथी शब्द ैं।

ती ैं। पर पकाररता (Beneficence) दयालुता (Kindness) एवों क मलता (Tenderness) वैयप्तक्क और दान (Charity) सावुभौकमक ते ैं। दयालुता समृप्तद्ध अथवा कवपकत्त में, सभी सर्ीव प्राकणय ,ों मनुष् अथवा पशुओ ोंके प्रकत अकभव्यक् ती ै। क मलता कवशेषत: छ ट ,ों दुबुल तथा र्रूरतमन्द के प्रकत अकभव्यक् ती ै। मनुष् अथवा पशु के प्रकत दयालुता तथा क मलता का भाव मानवता (Humanity) ै। स्वयों क कवसूमृत करने वाली दयालुता का स्वभाव अथवा कायु उदारता (Generosity) ै। इसमें देने के अकतररक् कुछ अकिक सप्तम्मकलत ै।

मुक् स्तता (Bounty) अत्यकिक देने के सन्दभु में प्रयुक् ता ै, इसका कवशाल रूप बदान्यता (Munificence) क लाता ै।

उदारकचत्तता (Liberality) कवशाल, उदार एवों सहृदय दृकष्टक ण ै र् उप ार ोंतथा अन्य रूप ोंमें व्यक् ता ै।

म एक उदार मेर्बान की मुक् स्तता (Bounty) की बात क ते ैं। एक कॉलेर् सोंस्थापक की उदारकचत्तता (Liberality) तथा एक ि मुशास्त्री की उसके कवपरीत कवचार रखने वाल ों के प्रकत उदारकचत्तता (Liberality) के कवषय में क ते ैं। मानव-प्रे्म (Philanthropy) शब्द का प्रय ग मानव-कल्याण के कलए कवसृ्तत य र्नाओ ों के कलए ता ै।

अचे्छ कायु करने के कलए असािारण पररप्तस्थकतय ों की प्रतीक्षा मत कररए। सािारण प्तस्थकतय ों के सदुपय ग का प्रयास कररए।

चररत्र (Character)

चररत्र उन कवशेष गुण ों का समू ै र् वैयप्तक्कता का कनमाुण करता ै।

चररत्र कसी मानव क अथवा मानव वगु क अन्य ों से पृथकता प्रदान करने वाले गुण ों का समू ै। य एक मनुष् का क ई कवकशष्ट कचह्न अथवा गुण ै।

चररत्र शप्तक् ै। चररत्र सब कुछ ै। चररत्र ी वास्तकवक सम्पकत्त ै। य सभी सम्पदाओ ों से उत्तम ै।

चररत्र पूणुतया प्रकशकक्षत सोंकल्प ै। य बुप्तद्धमत्ता से श्रे्ष्ठ ै।

प्रते्यक मनुष् अपने चररत्र का स्वयों कनमाुता ै। आप एक कायु का र पण करते ैं और एक आदत क प्रा करते ैं। आप एक आदत का र पण करते ैं और चररत्र क प्रा करते ैं।

कायु, दृकष्ट, वचन एवों व्यव ार वे अक्षर ैं कर्नके द्वारा चररत्र शब्द की वतुनी बनती ै।

एक मनुष् कर्नसे व प्रे्म करता ै, उनके द्वारा र्ाना र्ाता ै रै्से कमत्र, स्थान, पुस्तकें, प शाक, भ र्न, कवचार, कायु, वचन। इन सभी के द्वारा उसका चररत्र व्यक् ता ै।

चररत्र कनमाुण ेतु सवुप्रथम दृढ़ सोंकल्प की आवश्यकता ै। इसके पश्चात् सतत प्रयत्न कया र्ाना चाक ए।

आपका चररत्र ी एकमात्र स्थायी ै। र्ब आप इस सोंसार क छ ड़ कर र्ाते ैं, चररत्र के कसवाय अन्य कुछ साथ न ी ों ले र्ा सकते ैं। चररत्र र्न्मर्ात न ी ों ता ै, इसका कनमाुण कया र्ाता ै।

भावी सन्तकत के लाभाथु सवोत्तम य गदान र् एक मनुष् कर सकता ै व ै सच्चररत्र कनमाुण। चररत्र एक ीरा ै र् अन्य पत्थर ों क तराशता ै अथाुत् अन्य व्यप्तक्य ों क प्रभाकवत-प्रे्ररत करता ै।

चररत्र स्थायी रूप से र ता ै। अच्छा स्वभाव, पर पकाररता, सत्यपरायणता, सक ष्णुता, सोंयम, न्याय आकद चररत्र के नीवों स्वरूप ैं।

आपके समस्त बौप्तद्धक अनुशासन का उदे्दश्य चररत्र ै।

चररत्र आत्मानुशासन का पररणाम ै। मनुष् की उत्पकत्त का म ान् उदे्दश्य एक म ान् चररत्र का कवकास करना ै।

इस सोंसार में चररत्र से अकिक प्रिाव्य अन्य कुछ न ी ों ै।

सवुश्रेष्ठ िर र, र् एक मनुष् सोंसार के कलए छ ड़ सकता ै व ै उज्ज्वल एवों पकवत्र आदशु।

नैकतकता, सत्यपरायणता, न्याय, सोंयम, बुप्तद्धमत्ता, कवशालहृदयता, अक ोंसा, पकवत्रता तथा पर पकाररता चररत्र कनमाुण के आवश्यक तत्त्व ैं।

कबना चररत्र के िन, यश, कवर्य आकद सब-कुछ कनरथुक ैं। इन सबके पीछे चररत्र का बल एवों आिार ना चाक ए।

न त िन अथवा शप्तक् और न ी बुप्तद्ध, इस सोंसार पर शासन करते ैं। नैकतक श्रेष्ठता युक् नैकतक चररत्र ी वास्तव में समू्पणु ब्रह्माण्ड क शाकसत करता ै।

चररत्र का कवकास एक कदन में न ी ों ता ै। इसका कनमाुण कदन प्रकतकदन िीरे-िीरे ता ै।

नि आता ै और चला र्ाता ै। प्रकसप्तद्ध अस्थायी ती ै। शप्तक् क्षीण र्ाती ै। मात्र एक वस्तुु स्थायी ै। व चररत्र ै।

सुदृढ़ चररत्र का कनमाुण सुदृढ़ एवों उदात्त कवचार ोंसे ता ै। अपने चररत्र का ध्यान रप्तखए। आपकी प्रकतष्ठा स्वयों स्थाकपत र्ायेगी। एक अच्छा चररत्र व्यप्तक्गत प्रयास का फल ै। य स्वयों के प्रयत्न ोंका पररणाम ै।

सत्यपरायणता चररत्र का आिार ै।

कशक्षा न ी ोंवरन् चररत्र मनुष् की म ानतम आवश्यकता ै तथा म ानतम सुरक्षा ै।

चररत्र कनमाुण के कलए, क ई एक रार्सी पथ न ी ों ै। इसके कलए कवकभन्न प्रकार के पि ोंके प्रय ग की आवश्यकता गी।

अपने चररत्र का कनमाुण कररए; आप अपने र्ीवन का कनमाुण कर सकते ैं।

चररत्र शप्तक् ै। चररत्र प्रभाव ै। य कमत्र बनाता ै। य सवुत्र सोंरक्षण एवों आश्रय प्रिा कराता ै। य नि, सम्मान, सफलता तथा प्रसन्नता प्राप्ति का एक कनकश्चत एवों सरल मागु ख लता ै। चररत्र र्य एवों परार्य, सफलता एवों असफलता तथा र्ीवन के सभी कवषय ोंमें कनिाुरक तत्त्व ै। एक सच्चररत्र मनुष् इ ल क तथा परल क में सुख प्रिा करता ै।

मनुष् पररप्तस्थकतय ोंका दास न ी ों ै। व वास्तव में पररप्तस्थकतय ोंका कनमाुता ै। एक चररत्रवान् मनुष् पररप्तस्थकतय ोंसे एक नये र्ीवन का कनमाुण करता ै। व कनरन्तर प्रयास करता र ता ै। व पीछे मुड़ कर न ी ों देखता ै। व सा सपूवुक आगे बढ़ता ै। व ककठनाइय ोंसे भयभीत न ी ों ता ै। व कभी उकद्वि तथा ि कित न ी ों ता ै। व कभी त त्साक त तथा कनराश न ी ों ता ै। व बल, ऊर्ाु, ओर् तथा र्ीवन शप्तक् से पूणु ता ै। व सदैव उमोंग तथा उत्सा पूणु ता ै।

मोंच पर कदये गये म ान् व्याख्यान ,ों भाषण ,ों वक्व्य ,ों प्रकतभा प्रदशुन की अपेक्षा आपके सामाकर्क व्यव ार में आदतन कये गये छ टे दयापूणु कायु, कशष्ट आचरण तथा पर पकाररता आपके चररत्र क अकिक मन ाररता प्रदान करते ैं।

चररत्र आन्तररक तथा आध्याप्तत्मक लावण्य ै कर्सका बाह्य तथा प्रत्यक्ष कचह्न प्रकतष्ठा (Reputation) ै।

चररत्र व ै र् आप ैं, प्रकतष्ठा व ै र्ैसे आप र्ाने र्ाते ैं। मनुष् का अकभलेख (Record) उसके सभी कायों का य ग ै। उसका अकभलेख उसके चररत्र क प्रामाकणक रूप से अकभव्यक् करेगा। उसकी प्रकतष्ठा उसके चररत्र अथवा अकभलेख के प्रमाण से उच्च अथवा कनम्न सकती ै। कसी मनुष् के स्वभाव (Nature) में उसकी सभी मौकलक प्रकतभाएँ अथवा प्रवृकत्तयाँ सप्तम्मकलत ैं; चररत्र (Character) में उसकी स्वाभाकवक तथा अकरु्त द न ोंकवशेषताएँ सप्तम्मकलत ैं।

चररत्र प्रकृकत अथवा आदत द्वारा मनुष् पर अोंकत व कवशेष गुण ै र् उसे अन्य व्यप्तक्य ोंसे पृथक् करता ै।

प्रिान अथवा प्रबल गुण (Dominant Characters) आनुवाोंकशकता से प्रिा वे मुख्य गुण-लक्षण ैं र् माता अथवा कपता से सन्तान क अल्प कभन्नता अथवा कबना कसी कभन्नता के प्रेकषत ते ैं तथा र् चररत्र का कनमाुण करते ैं।

गौण अथवा अप्रबल गुण (Recessive Characters) सन्तान ोंमें पाये र्ाने वाले वे गुण-लक्षण ैं र् माता अथवा कपता कसी एक से सम्बप्तित सकते ैं लेकन र् मुख्य न ी ों ते ैं। आगामी पीकढ़य ोंमें ये लक्षण कभी प्रिान न ी ों ते ैं।

दानशीलता (Charity)

१

दानशीलता दान देना ै। य दूसर ोंके कवषय में स चने तथा उनका भला करने का स्वभाव ै। दानशीलता वैकश्वक प्रेम ै। य कनिुन ोंके प्रकत पूणु उदारता ै। य दयाशीलता ै। र् र्रूरतमन्द की स ायता के कलए कदया र्ाता ै, व दान ै।

सामान्य अथु में, दानशीलता का तात्पयु प्रेम, पर पकाररता एवों सद्भाव ै। िाकमुक अथु में, य समस्त मनुष् ोंके प्रकत सद्भावना तथा परमात्मा के प्रकत परम प्रेम ै। अकिक कवशेष अथु में इसका अकभप्राय प्राकृकतक सम्बि ोंसे उत्पन्न दया, स्नेह एवों क मलता ै यथा कपता, पुत्र तथा भ्राता की दानशीलता।

सच्ची दानशीलता पुरस्कार एवों प्रकतदान का कवचार कये कबना दूसर ोंके कलए उपय गी बनने की आकाोंक्षा ै।

र् अन्यायी न ी ों ै, व ी अपने कनणुय में सवाुकिक उदार ता ै।

र् दानशीलता के कायु आपने कये ैं, वे सवुदा आपके साथ र ेंगे।

प्रसन्नतापूवुक, शीघ्रता से तथा कबना कसी क चकचा ट के दीकर्ए।

अपनी आय का दसवााँ भाग अथाुत् प्रते्येक रुपये में से एक आना दान कररए।

दानशीलता असोंख्य पाप ोंसे मुक् करती ै। दानशीलता हृदय क पकवत्र करती ै। साथुना आपक ईश्वर के पास पहाँचने के अिौ मागु तक एवों उपवास उनके परम िाम के द्वार तक ले र्ाता ै तथा दानशीलता आपका उसमें प्रवेश करवाती ै।

दानशीलता पे्रम का कियाप्तित रूप ै।

दानशीलता गृ में प्रारम्भ ती ै, परनु्तु इसे बा र भी र्ाना चाक ए। समस्त कवख आपका घर ै। आप कवश्व के नागररक ैं। समस्त कवश्व के कल्याण की उदार भावना का कवकास कररए।

र् दानशीलता कवज्ञाकपत की र्ाती ै, व दानशीलता न ी ोंर र्ाती ै। व मात्र अकभमान तथा आिम्बर ै।

प्रते्येक अच्छा कायु दान ै। तृषातु क र्ल देना दान ै। एक दु:खी मनुष् क उत्सा पूणु-सानत्वनापूणु शब्द क ना दान ै। एक कनिुन र गी क औषकि देना दान ै। मागु से कााँटा अथवा कााँच का टुकड़ा टाना दान ै।

एक छ टा सा अच्छा कवचार तथा थ ड़ी सी दयालुता अत्यकिक िन देने की अपेक्षा प्रायः अकिक शे्रष्ठ ै।

मृतु्युपयुन्त दान देने से न ी ोंचूकए। प्रकतकदन दान कररए।

यकद आप एक भूखे मनुष् क भ र्न देते ैं, व पुनः भ र्न चा ेगा र्ब व भूखा गा। दान का सवोत्तम प्रकार कवद्या का दान, ज्ञान का दान ै। ज्ञान शरीर िारण करने के कारण 'अज्ञान' क दूर करता ै तथा सभी प्रकार के दु:ख ोंएवों कष्ट ोंका सदा के कलए पूणुतया नाश करता ै।

दान का दूसरा उत्तम प्रकार र गी क औषकि देना ै। दान का तीसरा उत्तम प्रकार अन्न-दान अथवा भूखे क भ र्न देना ै।

मौन र कर दान कररए। इसे कवज्ञाकपत मत कररए। आपका दायााँ ाथ क्ा करता ै, बायें ाथ क य ज्ञात न ी ों ना चाक ए। ईश्वर पे्रम की प्रथम पुत्री अथाुत् अकभव्यप्तक् कनिुन ोंक दान देना ै। प्रारम्भ में कववेकपूवुक दान कररए। बाद में कबना कसी भेद के दान का अभ्यास कररए। र्ब आप अनुभव करते ैं क प्रते्येक प्राणी ईश्वर का ी रूप ै, त भेद करना ककठन र्ाता ै क कौन भला ै अथवा कौन बुरा ै? अकनचु्छुक हृदय से कदया गया दान, दान न ी ों ै।

दान िॉलर, रुपये, कशकलोंग देने तक सीकमत न ी ों ै। दु:खी मनुष् ोंके कलए अच्छा स कचए। उनके कल्याण के कलए प्राथुना कररए। य िन दान की अपेक्षा अकिक कल्याणकारी गा।

२

कसी प्र फेसर (एम. ए., पी-एच. ि.) ने एक कनिुन मनुष् क कम्बल दान कया। बाद में उसने स चा, "मुझे उसे कम्बल न ी ोंदेना चाक ए था।" उसका हृदय कवकुषुब्धता एवों पीड़ा की अवस्था में था। व कनिुन व्यप्तक् से कम्बल पुनः लेना चा ता था। यकद आप इस प्रकार का दान करते ैं, त आपक क ई लाभ प्रिा न ी ों गा। आपक हृदय की शुद्धता प्रिा न ी ों गी। अनेक साोंसाररक व्यप्तक् इस प्रकार के दान-कायु करते ैं। य कवश्व इस प्रकार के दानशील व्यप्तक्य ोंसे भरा हआ ै।

दान स र् एवों अकनयप्तन्त्रत अथाुत् मुक् स्त ना चाक ए। दान देना आपकी आदत बन र्ाना चाक ए। देने में आपक अत्यकिक प्रसन्नता का अनुभव ना चाक ए। आपक ऐसा न ी ोंस चना चाक ए- मैंने अत्यकिक भला कायु कया ै। मैं स्वगु-सुख भ ग करूँगा। मैं अगले र्न्म में एक िनी व्यप्तक् के रूप में र्न्म लूाँगा। दान के कायु से मेरे पाप घुल र्ायेंगे। मेरे कसे्बे अथवा कर्ले में मेरे समान दानशील व्यप्तक् क ई न ी ों ै। ल ग र्ानते ैं मैं एक अत्यकिक दानी व्यप्तक् हाँ।

कुछ व्यप्तक् दान करते ैं तथा समाचार पत्र ोंमें फ ट सक त अपना नाम प्रकाकशत देखने के कलए आतुर ते ैं। य तामकसक प्रकार का दान ै। य दान कबलुकुल न ी ों ै।

प्रभु ईसा क ते ैं, "आपके बायें ाथ क य ज्ञात न ी ों ना चाक ए क दायााँ ाथ क्ा कर र ा ै।" आपक स्वयों के दान तथा दानशील स्वभाव का कवज्ञापन न ी ोंकरना चाक ए। र्ब ल ग आपके दानशील स्वभाव की प्रशोंसा करें, आपक गकवुत न ी ों ना चाक ए।

आपमें प्रकतकदन दान कायु करने की उत्कण्ठा नी चाक ए। आपक दान कायु करने के अवसर उत्पन्न करने चाक ए। स र् रूप में कये गये साप्तत्त्वक दान से श्रेष्ठतर क ई अन्य य ग अथवा यज्ञ न ी ों ै। कणु तथा रार्ा भ र् ने असोंख्य दानपूणु कायु कये। अतः वे आर् भी मारे हृदय ोंमें कनवास करते ैं।

कनिुन, रुग्ण, अस ाय तथा कनराकश्रत क दान दीकर्ए। अनाथ ,ों अपोंग ,ों अि ोंतथा कनःस ाय कविवाओ ोंक दान दीकर्ए। सािुओ,ों सोंन्याकसय ,ों िाकमुक तथा सामाकर्क सोंस्थाओ ोंक दीकर्ए। उस मनुष् क िन्यवाद दीकर्ए र् दानद्वारा आपक अपनी सेवा का अवसर देता ै। उकचत मानकसक भाव से दीकर्ए तथा दानपूणु कायों से परमात्माका साक्षात्कार कररए। र् उकचत भाव से दान करते ैं, वे मक माप्तित ।ों

प्रफुल्लता (Cheerfulness)

१

प्रफुल्लता प्रसन्न र ने, कषुत एवों उल्लकसत र ने की अवस्था अथवा गुण ै। प्रफुल्लता रुग्णता, कनिुनता, र्ीवन के कष्ट एवों पीड़ा क कम करती ै तथा आश्चयुर्नक शप्तक् एवों अत्यकिक स नशप्तक् प्रदान करती ै।

एक प्रफुल्ल मनुष्, एक प्तखन्नमन मनुष् की अपेक्षा समान समय में अकिक कायु करेगा, व कायु क श्रेष्ठ रूप में करेगा तथा उसमें दीघाुवकि तक लगा र ेगा।

सदैव प्रफुप्तल्लत रक ए। प्रफुल्लता उत्तम रसायन ै। य उज्ज्वल स्वास्थ्य एवों शाप्तन्त प्रदान करती ै।

एक दयालु एवों स ानुभूकतशील मनुष् अकिक प्रफुल्ल गा। प्रफुल्लता स्वास्थ्य ै। य मन क शान्त बनाती ै। य दीघु र्ीवन प्रदान करती ै। य हृदय क सशक् करती ै।

एक प्रफुल्ल मुख का प्रकाश स्वतः प्रसाररत ता ै। आप कसी प्रफुल्ल मनुष् की उपप्तस्थकत में स्वयों क प्रसन्न एवों सूफूकतुवान् अनुभव करते ैं।

एक प्रफुल्ल मनुष् उज्ज्वल कदवस की भाँकत ै। व सवुत्र प्रसन्नता का प्रकाश कवकीणु करता ै।

प्रफुल्ल, मिुर, प्रसन्न तथा प्तस्मतवान् बकनए। आप अत्यकिक स्वस्थ गें तथा प्रत्येक कदशा में स्वास्थ्य के स्पन्दन प्रसाररत करेंगे।

प्रफुल्लता प्रसन्न कचत्त तथा शुद्ध एवों भले हृदय का लक्षण ै। य समार् में सम्मान प्राप्ति ेतु एक पारपत्र तथा अनुशोंसापत्र ै।

एक प्रफुल्ल मनुष् ल ककल्याणकारी ता ै। व सबके हृदय ोंक कषुत करता ै।

प्रफुल्लता के समान क ई कमत्र न ी ों ै।

प्रफुल्लता के सम्पकु का आश्चयुर्नक प्रभाव ता ै। य अिकार क प्रकाश मैं, कनराशा क आशा \mathfrak{pi} तथा रुग्णता क स्वास्थ्य में पररवकतुत करती ै। एक प्रफुल्ल-उत्सा वदुधुक शब्द स र् ी दूसर ों क भी प्रफुल्लता एवों उत्सा देता ै।

प्रफुल्लता (Cheerfulness) मन की आदत ै। आम द-प्रम द (Gaiety) कवषयसुख की उत्तेर्ना ै। उल्लास (Mirth) क ला लपूणु प्रसन्नता ै।

एक प्रफुल्ल मनुष् (Cheerful Man) मुस्कराता ै, एक उल्लकसत मनुष् (Merry Man) ाँसता ै, एक कर्न्दाकदल मनुष् (Sprightly Man) नृत्य करता ै तथा एक कवन दी मनुष् (Gay Man) सुख का भ ग करता ै।

२

प्रफुल्लता मन की आह्लाकदत वृकत्त ै।

एक प्रफुल्ल मनुष् उमोंग के भाव से पररपूणु ता ै। व र्ीवन से भरा ता ै। व सवुत्र आनन्द प्रसाररत करता ै। प्रफुल्लता मप्तस्तष्क के कलए एक शप्तक्शाली औषकि ै।

एक प्रफुल्ल मन मप्तस्तष्क क सशक् करता ै तथा व्यप्तक् क सदाचार में प्तस्थत करता ै।

सदैव प्रफुप्तल्लत रक ए। प्रफुल्लता का अर्ुन कररए। प्रफुल्ल मुख के साथ एक प्रफुल्ल मुस्कान िारण कररए।

प्रफुल्ल मनुष् दीघुर्ीवी ते ैं। वे स्वस्थ एवों उत्सा ी ते ैं।

प्रफुल्लता र्ीवन का सारतत्त्व अथाुत् आत्मा ै। य अच्छाई का पररणाम ै। य सौन्दयुकारक ै।

एक प्रफुल्ल मनुष् शीघ्रता से कमत्र बनाता ै। व सबके कलए आकषुक ता ै। कर्स प्रकार सूयु का प्रकाश पुष्प ोंके कलए र्ीवनप्रदायक ै, उसी प्रकार प्रफुल्लतापूणु मुस्करा टें मानवता के कलए र्ीवनप्रदायक ै।

प्रफुल्लता एकान्त तथा दुःख में सानत्वना ै।

प्रफुल्लता की शप्तक् आश्चयुर्नक ै। प्रफुल्लता बल ै। एक प्रफुल्ल मनुष् में अत्यकिक स नशप्तक् ती ै।

प्रफुल्लता स्वास्थ्य ै, प्तखन्नता रुग्णता ै।

सदगुण ोंका अर्ुन एवों दुगुण ोंका नाश कस प्रकार करें एक मनुष् कर्सका हृदय दया, उदारता एवों स ानुभूकत से पूणु ै, व सदैव प्रफुल्ल गा।

खुश ना (Mirth) एक कायु ै। प्रफुल्लता (Cheerfulness) मन की एक आदत ै। खुशी क्षकणक तथा अस्थायी ै। खुशी कबर्ली की चमक की भाँकत ै। प्रफुल्लता स्थायी ै। प्रफुल्लता लावण्य की कमत्र ै। य हृदय क प्रभु की सुतुकत के कलए तैयार करती ै। एक प्रफुल्ल मनुष् दीघावकि तक ध्यान कर सकता ै।

कुछ मनुष् र्न्मतः प्रफुल्ल ते ैं। य उनके पूवुर्न्म के अचे्छे, आध्याप्तत्मक सोंस्कार ोंके कारण ता ै।

एक उत्सा वद्ुधुक शब्द दूसर ोंक प्रफुप्तल्लत तथा उत्साक त करने के उदे्देश्य से ब ला र्ाता ै।

प्रम द, षु, खुशी, उल्लास, प्रसन्नता, आह्लाद, कर्न्दाकदली समानाथी शब्द ैं।

मुकदता(Complacency)

मुकदता स्वयों के अथवा दूसर ोंके साथ प्रसन्न र ने की अवस्था ै। य आत्मतुकष्ट ै। य स्वयों के कायों अथवा बाह्य वातावरण के प्रकत सन्त ष ै। य अच्छा एवों भला स्वभाव ै। य शाप्तन्तपूणु सनुतुकष्ट की अकभव्यप्तक् ै।

मुकदता दूसर ोंक प्रसन्न करने की प्रवृकत्त अथवा स्वभाव ै। य शालीनता अथवा सौम्यता ै। मुकदतापूणु मनुष् अन्य व्यप्तक्य ोंके साथ समाय र्न करता ै तथा सामोंर्स्य कबठाता ै।

म क ते ैं, "पुरुष त्तम का व्यव ार इतना शालीन, सौम्य एवों कवनम्र ै क व सबका सम्मान प्रा करता ै तथा मुकदता प्रकीणु करता ै।"

चटर्ी क ता ै, "बनर्ी का र्ीवन प्रते्येक क्षण मेरी रुकचय ोंके प्रकत उनकी मुकदता के नवीन उदा रण प्रसुतुत करता ै।"

कपता अपने पुत्र क मुकदतापूणु पे्रम करता ै।

दूसर ोंक प्रसन्न करने अथवा अनुग्र ीत करने की इच्छा अथवा स्वभाव मुकदता ै।

कर्स व्यप्तक् में मुकदता ै, व अपने से श्रेष्ठ प्तस्थकत वाल ोंके प्रकत ईषाुलु न ी ों गा। उसे कचत्त-प्रसाद अथवा मन की शाप्तन्त प्रा गी। मुकदता ईषाु का समूल नाश करती ै तथा हृदय क प्रेम से पूणु करती ै।

र्ब मनुष् ोंके पास स्वयों के अकतररक् अन्य क ई आदशु अनुकरण य ग्य न ी ों ता ै, त वे सुिार न ी ों कर पाते ैं। अकिकाोंश व्यप्तक् र्ीवन में असफल ते ैं क् ोंक वे अपने द ष ोंक दूर न ी ोंकरते ैं।
मुकदता स्वयों से श्रेष्ठ क कप्रय, समान क अनुकूल तथा कनम्न क स्वीकारणीय बनाती ै। य सभी क प्रसन्न करती ै, कसी के प्रकत पूवाुग्र न ी ोंरखती ै, कमत्रता क सशक् करती ै तथा प्रेम क कद्वगुकणत करती ै।

मुकदता एक सामाकर्क गुण ै। य मनुष् की प्रत्येक प्रकतभा क आभा एवों दीप्ति प्रदान करती ै।

र्ब मुकदता न्याय एवों उदारता के साथ सोंयुक् ती ै, त य मनुष् क आकषुण, प्रशोंसा, प्रेम, आदर एवों सम्मान का कें बनाती ै।

मुकदता वाताुलाप क मिुर बनाती ै, भेद क समाि करती ै तथा प्रत्येक मनुष् क सुख प्रदान करती ै। य समार् में समानता स्थाकपत करती ै।

मुकदता भले स्वभाव तथा पारस्पररक उदारता क उत्पन्न करती ै तथा अशान्त व्यप्तक् क शान्त करती ै एवों क ोंसात्मक व्यप्तक् का मानवीकरण करती ै।

दया (Compassion)

दया अन्य के दुःख ोंके प्रकत कष्ट का अनुभव अथवा स ानुभूकत ै। दया मुप्तक् का द्वार ख लती ै तथा हृदय क कवशाल बनाती ै। य साोंसाररक मनुष् ोंके पाप से कठ र हए हृदय ोंक िकवत करती ै और नवनीत की तर क मल बनाती ै।

एक सन्त, सािु अथवा य गी का हृदय दया से आपूररत ता ै। दया से शाप्तन्त अथवा कचत्त की प्रसन्नता की प्राप्ति ती ै।

दया दूसर ोंके कष्ट-पीड़ा से उत्पन्न दुःख का भाव ै र् उनकी स ायता अथवा उन्ें बचाने की इच्छा रखता ै।

दया की अकभव्यप्तक् अशुरु रूप में ती ै।

दया के द्वारा आप दूसर ोंके दुःख क अपना दुःख समझते ैं तथा उन्ें दुःखमुक् करके आप स्वयों क भी दुःख से मुक् करते ैं।

करुणा, एकत्व भाव, स ानुभूकत, दयालुता एवों क मलता दया के समानाथी शब्द ैं।

अकिकाोंश मनुष् स ानुभूकत ीन ते ैं। उनमें दया न ी ों ती ै। वे पूणुतया स्वाथी ते ैं। वे अपनी पुत्री क १५०००/- रुपये की कार उप ार में दे सकते ैं। वे पेटर ल के कलए ३०००/- व्यय कर सकते ैं। परन्तु

कनिुन ोंके कष्ट कनवारण के कलए वे एक रुपया भी व्यय न ी ोंकरेंगे। वे अपनी आाँखें बन्द रखते ैं। वे दुःखी मनुष् का आतु स्वर न ी ोंसुनते ैं। वे अपने पड़ कसय ोंके नेत्र ोंसे ब ती अशुरािारा कभी न ी ोंदेखते ैं। वे अपने दरवारे्
बन्द कर रसगुल्ला, कलाकन्द तथा परौठें खाते ैं।
समस्त कवश्व एक पररवार ै। सभी ईश्वर की सन्तान ैं। समस्त कवश्व आपका कनवास-स्थान ै। इसका अनुभव कररए। अपने हृदय क दयाशील बनाइए। र् आपके पास ै, उसे दूसर ोंके साथ बााँकटए। पीकड़त ोंके अशुरु प कोंछए। ईश्वर आपक आशीवाुकदत करेंगे।

दया का कवकास कररए। मृदु एवों क मल हृदयी बकनए। दूसर ोंके कष्ट ोंक समकझए, और सदैव उनकी स ायता के कलए तत्पर रक ए।

दया बल ै। य शप्तक् एवों प्रसन्नता प्रदान करती ै। य आपके मन क कदव्य प्रकाश के अवतरण के कलए तैयार करती ै।

आपके हृदय में दया उत्पन्न ।

कवचारशीलता (Consideration)

कवचारशीलता वास्तव में एक सुन्दर सद्गुण ै। एक कवचारशील मनुष् सभी प्रयत्न ोंमें सफलता प्रिा करता ै।

कवचारशीलता व भूकम ै कर्समें बुप्तद्धमत्ता कवकककसतती ै। अतः इस सद्गुण का अकिक सीमा तक अर्ुन कररए।

टालना, उपेक्षा करना, अव ेलना करना, तुच्छ समझना आकद कवचारशीलता के कवपरीताथी शब्द ैं।

एक कवचार ीन एवों वाचाल मनुष् कबना स चे-समझे ब लता ै, अतः व स्वयों क अपने शब्द ोंकी मूखुता के र्ाल में आबद्ध कर लेता ै।

कवचारशीलता से अकभप्राय ै क कनणुय लेने से पूवु आप उसके कवषय में ग न

कचन्तन-मनन करते ैं, तुलनात्मक अध्ययन करते ैं तथा सूक्ष्मता एवों साविानी से कनरीक्षण करते ैं।

एक वसुतु पर ध्यान देना तथा उसका परीक्षण करने की कला कवचारशीलता ै। ज्ञान के कवकास के अनुपात में ी नैकतक कारण ोंपर कवचार कया र्ाता ै। िाकमुक व्यप्तक् अन्तरात्मा क ज्ञान से अकिक म त्त्वपूणु मानते ैं।

शीघ्रतापूवुक कलये कनणुय ोंके पररणाम ोंके कवषय में स कचए।

कवचारपूवुक कायु कररए।

दूसर ोंकी भावनाओ ोंका आदर तथा सम्मान कररए। उनके सद्गुण ोंपर ध्यान दीकर्ए।

ब लने से प ले अपने शब्द ोंक त कलए।

प्रत्येक कदम उठाने से प ले अच्छी तर से स च-कवचार कररए।

अचानक ी कायु क प्रारम्भ मत कररए। पररणाम ोंपर भलीभााँकत कवचार करने के पश्चात् ी कायु कररए। तब आप पश्चात्ताप न ी ोंकरेंगे, दुःख का अनुभव न ी ोंकरेंगे।

एक कवचार ीन मनुष् कर्सका अपनी वागेप्तिय पर कनयन्त्रण न ी ों ै, अकवचारपूवुक ब लता ै तथा अन्त में अपनी मूखुता पर र ता ै। उसे अपमाकनत एवों लप्तज्जत ना पड़ता ै। इसकलए सब समय, सभी अवसर ोंपर कवचारशील बकनए।

े मानव! कवचार की आवार् सुकनए तथा बुप्तद्धमान् बकनए। व आपक कनदेकशत करेगी तथा सुरक्षा, ज्ञान, सत्य, शाप्तन्त, अमरत्व एवों आनन्द का पथ प्रदकशुत करेगी।

सन्त ष (Contentment)

१

अब मैं आपसे एक अत्यकिक म त्त्वपूणु कवषय 'सन्त ष' के बारे में बात करूाँगा। आप सभी इस उप्तक् से अवगत ैं, "एक सनुतुष्ट मन कनरन्तर आनप्तन्दत र ता ै। (A contented mind is a continual feast.)" ल भ के कारण मन सदैव कवकु्षब्ध र ता ै। ल भ एक प्रकार की आन्तररक अकि ै र् मनुष् का िीरे-िीरे भक्षण करती ै। सन्त ष ल भ के कवष के कलए एक शप्तक्शाली औषकि ै। कर्स प्रकार एक मनुष् िूप में लम्बी सैर के बाद गोंगा र्ी में एक िुबकी लगाने से प्रसन्नता का अनुभव करता ै, उसी प्रकार ल भी मनुष् र् ल भ की अकग्न से दि ै, सन्त ष के अमृत-सर वर में एक दुबकी ल भी सूरपुरात ी आनन्द एवों शाप्तन्त अनुभव करता ै। म क्ष-द्वार की सुरक्षा के चार र्गने से दुरन्ता, सन्त ष, सत्सोंग एवों कवचार। यकद आप इनमें से एक प्र री तक प ेल पाते ैं, त आप अन्य तीन क भी प्रिा कर लेंगे। यकद आप सन्त ष अपनाते ैं, त आप अन्य तीन प्र ररय ोंक अपना अनुसरण करता देखेंगे।

सन्त ष से अकिक म ान् लाभ कुछ न ी ों ै। इस म त्त्वपूणु सद्गुण से सम्पन्न मनुष्र तीन ोंल क ोंमें सवाुकिक समृद्ध ै। व कर्स शाप्तन्त का अनुभव करता ै, उसका शब्द ोंमें भलीभााँकत वणुन न ी ोंकया र्ा सकता ै। व इस िरा पर एक शप्तक्शाली सम्राट् ै। दकक्षण भारत के एक प्रकसद्ध सन्त तायुमान स्वामी अपने एक गीत में क ते ैं- इस सोंसार का कुबेर के समान सवाुकिक िनी व्यप्तक् र् कचन्तामकण, कामिेनु एवों कल्पतर का स्वामी ै, अन्य राष्टर ोंपर शासन करने की आकाोंक्षा करता ै। व अकिक िन की प्राप्ति ेतु रसायन कवद्या का प्रय ग करता ै। एक सौ पचास वषु तक र्ीकवत र ने वाला मनुष् रसायन एवों कसद्ध कल्प लेकर अपने र्ीवन की अवकि क लम्बा करने का प्रयास करता ै। र् एक सौ कर ड़ रुपय ोंका स्वामी ै, व उन्ें द सौ कर ड़ बनाने का यथासम्भव प्रयास करता ै। मन एक वसुतु क पकड़ता ै तथा अगले ी क्षण उसे छ ड़ कर कसी अन्य वसुतु क

पकड़ने का प्रयास करता ै। मनुष् इस सोंसार में अशान्त
मेरा ै। मैं उसे भी प्रिा करने की क कशश करूाँगा। े अशान्त मन! मुझे इन अपकवत्र इच्छाओ ोंऔर कवषय-वसुतुओ ोंके मध्य मत घसीट । मैं तुम्हारा स्वरूप र्ान चुका हाँ। अब तुम चुप र ।

ो परम पुरुष! मुझे एक वासनारक त शुद्ध मन प्रदान करें। मेरा मन सदैव सत्य में प्तस्थत र ो। मैं अमन र्ाऊाँ। मैं सप्तच्चदानन्द स्वरूप में कवश्राम करूाँ। ो पररपूणु आनन्द। ो उज्ज्वल आनन्द! र् इन सभी नाम-रूप ोंमें पररव्याि ै। आपक मेरा बारम्बार नमन ै।"

रार्य ग-दशुन में कनयम ोंके अन्तगुत सन्त ष म त्त्वपूणु अोंग ोंमें से एक ै। श्रीमद्भगवद्गीता भी क ती ै- "भाग्यवशात् आपक र् भी प्रा , उसमें सनुतुष्ट र ें तथा वैराग्यवान् कचत्त द्वारा ध्यान करें।" सुकरात भी इस सद्गुण की अत्यकिक प्रशोंसा करते ैं।

यद्यकप मनुष् र्ानते ैं क सन्त ष एक सद्गुण ै र् मन की शाप्तन्त प्रदान करता ै, तथाकप वे इस सद्गुण का कवकास करने का प्रयास न ी ोंकरते ैं। क् ों? क् ोंक वासना एवों ल भ के कारण वे कवववेक शप्तक् तथा आप्तत्मक कवचार की शप्तक् ख चुके ैं। वासना का उच्चाकिकारी ल भ ै। र् ााँ पर ल भ ै, व ााँ वासना ै, तथा र् ााँ पर वासना ै, व ााँ कनकश्चत रूप से ल भ ै। काम एवों ल भ से अवब ि क्षमता भ्रकमत ै, बुप्तद्ध एवों सूमृकत कुप्तण्ठत र्ाती ै। इसीकलए मनुष् इस सद्गुण 'सन्त ष' का कवकास करने में ककठनाई अनुभव करते ैं।

एक आक्षेपकताु क ता ै-"स्वामी र्ी, आप र् क ते ैं, पूणुतया उकचत ै। मैं भी अनुभव करता हाँ क सन्त ष शाप्तन्त देता ै, परनुतु मुझे एक सने्दे ै। यकद मैं सनुतुष्ट र्ाऊाँ, त मेरी सभी म त्त्वाकाोंक्षाएाँ समाि र्ायेंगी। मैं अकमुण्य एवों आलसी बन र्ाऊाँगा। अपनी कवकभन्न प्रकार की म त्त्वाकाोंक्षाओ ोंके कारण ी मैं इिर-उिर कवचरता हाँ। मैं प्रयास करता हाँ तथा ऊर्ाुवान् हाँ। कृपया मेरे इस सने्दे का कनवारण करें। मैं पूणुतः भ्रकमत हाँ।" मेरा य ी उत्तर ै-"सन्त ष कभी आपक अकमुण्य न ी ोंबना सकता ै। य एक साप्तत्त्वक सद्गुण ै र् मनुष् क ईश्वर की ओर अकभमुख करता ै। य मानकसक शप्तक् एवों शाप्तन्त प्रदान करता ै। य अनावश्यक एवों स्वाथुपूणु प्रयास ोंपर कनयन्त्रण रखता ै। य मनुष् की अन्तदुकष्ट क ख लता ै तथा उसके मन क ईश्वर-कचन्तन की ओर ले र्ाता ै। य उसकी ऊर्ाु क आन्तररक साप्तत्त्वक कि ोंकी ओर म ड़ देता ै। य स्थूल ऊर्ाु अथाुत् 'ल भ', र् मनुष् क स्वाथुपूणु प्रयास ोंके कलए बाध्य करती ै, क आध्याप्तत्मक ऊर्ाु 'ओर्' में पररवकतुत करता ै। सनुतुष्ट मनुष् सत्त्व से पूणु ता ै। व अकिक ऊर्ाुवान् ता ै। व अन्तमुखी ता ै। व सदैव शान्त र ता ै। व शान्त एवों एकाग्र मन से अकिक कायु सम्पन्न करता ै। अब मन की सभी कबखरी करणें एककत्रत कर ली गयी ैं। क्ा अब आप इस तथ्य क समझ गये ैं?" आक्षेपकताु उत्तर देता ै, "र्ी, स्वामी र्ी, अब कवषय पूणुतया स्पष्ट ै। मैं पूणुतया सनुतुष्ट हाँ।"

सन्त ष के बल पर प्राचीन समय से सन्त एवों ऋकष, फकीर एवों कभकु्षु कभक्षा पर कनवाु करते हए इस सोंसार में कचन्तामुक् कर कवचरण करते र े ैं। य सन्त ष ी ै र् एक सािक क आत्म-साक्षात्कार के मागु पर चलने की शप्तक् देता ै तथा आध्याप्तत्मकता के दुगुम एवों कण्टकाकीणु पथ पर कनभुयतापूवुक चलने में सक्षम बनाता ै। य सन्त ष ी ै र् एक सािक क इस सोंसार के मूल्य ीन एवों नाशवान् पदाथों क ग मय, कवष, तृण अथवा कमट्टी के समान देखने की दृकष्ट प्रदान करता ै। सन्त ष वैराग्य, कववेक तथा कवचार का कवकास करता ै।

भप्तक्मती मीरा में पूणु सन्त ष था। उन् नें सोंसार के तुच्छ पदाथों की ओर कभी ध्यान न ी ोंकदया। यद्यकप व कचत्तौड़ की रानी थी, ों उन् नें कभक्षा पर र्ीवन-कनवाु कया। वे कभक्षा में प्रा र टी क यमुना के कनारे ले र्ाती थी तथा इस अल्प भ र्न एवों सादे र्ल से व पूणुतया सनुतुष्ट थी। ों उन्ें य शप्तक् क ााँ से प्रा हई? य सन्त ष ी था कर्सने उन्ें बल प्रदान कया। सन्त ष म क्ष, शाश्वत आनन्द एवों प्रकाश के साम्राज् के द्वार क ख लता ै। सन्त ष एक कदव्य सद्गुण ै। पूणु सनुतुष्ट मनुष् समकचत्तता एवों पूणु शाप्तन्त प्रा करता ै।

दकक्षण भारत के एक अत्यकिक म ान् सन्त, पट्टीनाटु स्वामी अपने पूवुर्ीवन में अत्यन्त ल भी मनुष् थे। व अत्यकिक िनी थे, तथाकप िन सोंग्र करना चा ते थे। भगवान् कशव ने एक छ टे बालक का रूप िारण कया

तथा उनें् कबना कछि वाली सुईय ोंका एक बण्डल एवों एक सनेंदेश पत्र कदया। उस पत्र पर य कलखा था- "इस सीं,सास के टूटीनहईसुई भी तुम्हारे ःथ र्बतुम्हारी मृत्यु ेगी।"
इससे उन ल भी व्यापारी की आँखें खुल गयी तथा उनमें वैराग्य एवों सन्त ष का उदय हआ। उन् नें अपना गृ , नि, पत्नी तथा सब-कुछ त्याग कर कदया और कभक्षा पर कनवाु कया, पूणु सन्त ष का कवकास कर अपने स्वरूप का साक्षात्कार कया।

सन्त ष आनन्द ै। सन्त ष अमृत ै। सन्त ष अमृतत्व एवों अनन्त शाप्तन्त प्रदाता ै। अतः इस सद्गुण का कवकास कररए। एक सुखी ऱीवन कर्यें। शाश्वत शाप्तन्त में कवश्राम कररए। इस सद्गुण का अपने मन में एक कचत्र रप्तखए। 'ॐ सन्त ष' का मानकसक रूप से र्प कररए। आपमें सन्त ष की आदत का कवकास गा।

२

मनुष् के कलए एक सनुतुष्ट मन म ानतम आशीवाुद ै। इसका मनुष् की आत्मा पर कल्याणकारी प्रभाव पड़ता ै। य सभी अकववेकपूणु आकाोंक्षाओ,ों सभी कशकायत ोंएवों अभाव ोंका नाश कर व्यप्तक् क शान्त, प्रसन्न एवों िनी बनाता ै। य एक अमूल्य म ती ै।

सन्त ष सवुश्रेष्ठ शप्तक्वदुधुक रसायन ै। य सवुश्रेष्ठ औषकि ै। य उत्तम स्वास्थ्यएवों मानकसक शाप्तन्त देता ै।

प्रसन्नता अकिक वसुतुओ ोंके सोंग्र में न ी ोंअकपतु र् आपके पास ै, उसमें सनुतुष्ट र ने में कनक त ै। र् अल्प की इच्छा करता ै, उसके पास सदैव पयाुि ता ै।

नि अथवा शप्तक् अपनी कवकशष्ट असुकविाएँ एवों कष्ट ोंक साथ लाते ैं। एक िनी मनुष् सदैव दु:खी एवों असनुतुष्ट ता ै। अथु अनथुकारी ै।

एक कनिुन मनुष् िनी की कचन्ताओ ोंएवों समस्याओ ोंका तथा सत्तावान् मनुष् की ककठनाइय ोंएवों परेशाकनय ोंका अनुभव न ी ोंकर सकता ै। एक िनी मनुष् तथा सत्तावान् मनुष् के अपने गुि कष्ट ते ैं।

र्ब आपका मन रूत ोंके अभाव से व्यकथत , तब उस मनुष् के कवषय में स कचए कर्सके पैर न ी ों ैं तथा सनुतुष्ट ऱ्इए।

र्ब आप अपने से श्रेष्ठ व्यप्तक्य ोंक देख असनुतुष्ट ,ों तब अपने से कनम्न क देखकर सनुतुष्ट ऱ्इए।

इच्छा का अभाव ी म ानतम सम्पदा ै। इच्छारक त मनुष् इस सोंसार का सवाुकिक िनी एवों सनुतुष्ट मनुष् ै। असनुतुष्ट मनुष् कभी समृद्ध न ी ों ता ै।

र् भी ता ै, उससे सदैव सनुतुष्ट रक ए। य ऱ्ाकनए क आपके चुनाव से ईश्वर का चुनाव श्रेष्ठतर ै।

यकद आप उससे सनुतुष्ट न ी ों ैं र् आपक प्राि ै, त आप उससे भी सनुतुष्ट न ी ों गें कर्से आप प्राि करना चा ते ैं।

सन्त ष स्वाभाकवक सम्पदा ै। कवलाकसता कृकत्रम कनिुनता ै।

सभी इच्छाओ ोंका त्याग कररए। केवल ईश्वरीय कविान की कामना कररए। केवल परमात्मा की आकाोंक्षा कररए। आपक पूणु सन्त ष, शाप्तन्त एवों आनन्द प्रिा गा।

यकद आप अपने िन की वृप्तद्ध करते ैं त आप अपनी कचन्ताओ,ों उलझन ोंऔर परेशाकनय ोंकी ी वृप्तद्ध करते ैं। सनुतुष्ट मन एक सवुश्रेष्ठ एवों गिु कनकि ै। सनुतुष्टमना व्यप्तक् कचन्ताएँ एवों परेशाकनयााँ न ी ोंर्ानता ै।

एक सनुतुष्ट मनुष् का मन स र् ता ै। व पछतावा न ी ोंकरता ै। प्तस्थकतयााँ तथा वसुतुएँ र्ैसी ैं, व उनसे सनुतुष्ट र ता ै। व कभी कशकायत न ी ोंकरता ै। व तृि तथा सनुतुष्ट र ता ै।

सन्त ष स्वकगुक सुिा ै। य ल भाकि क शान्त करती ै।

े मनुष्! पूणु सन्त ष का र्ीवन कर्ये तथा सदैव के कलए आनप्तन्दत र्ाइए। ईश्वर में कनवास कररए र् कनत्य तृप्ति अथवा परम सन्त ष ैं।

३

सन्त ष उत्तम सद्गुण ै, सन्त ष क सच्चा सुख क ते ैं तथा एक सनुतुष्ट मनुष् ी उत्तम कवश्राम प्रिा करता ै। एक सनुतुष्ट मनुष् के कलए कवश्व का प्रभुत्व तृणवत् तुच्छ ै। कवषय ोंका भ ग उसे कवषतुल्य प्रतीत ता ै। उसका मन उच्चतर आध्याप्तत्मक वसुतु ।। तथा आत्म-कवचार की ओर लगा ै। व भीतर से आनन्द प्रिा करता ै। व कवपरीत पररप्तस्थकतय ोंमें कभी उदे्वेकलत न ी ों ता ै। सन्त ष सभी बुराइय ोंका शामक ै। य ल भ अथवा लालच के भयोंकर र ग के उपचार ेतु रामबाण औषकि ै।

सन्त ष से शकमत हआ मन सदैव शान्त र ता ै। केवल सन्त ष से युक् सिाक पर ी कदव्य प्रकाश का अवतरण ता ै। । सनुतुष्ट मनुष् कनिुन ते हए भी समूपूणु कवश्व का सम्राट् ै। एक सनुतुष्ट मनुष् व ै र् उसकी आकाोंक्षा न ी ोंकरता ै र् उसके पास न ी ों ै; अकपतु र् उसके पास ै उसका व समुकचत रूप से आनन्द उठाता ै। व र् भी प्रिा करता ै, उससे पूणुतया तृि ता ै। व अकत उदार ता ै। कसप्तद्धयााँ एवों ऋप्तद्धयााँ सेकवकाओ ोंकी भााँकत उसकी सेवा करती ैं। व कचन्ताओ ोंएवों व्यथाओ ोंसे मुक् ता ै। एक सनुतुष्ट मनुष् के शान्त मुख का दशुन उसके सम्पकु में आने वाल ोंव्यप्तक्य ोंक प्रसन्नता देता ै। ऐसा मनुष् म ान् तपप्तस्वय ोंतथा सभी म ापुरुष ोंसे सम्मान पाता ै।

प्रकतपक्ष भावना(Counter Thoughts)

कचन्ता तथा भय के कवचार मारे भीतर की द भयानक शप्तक्यााँ ैं। वे र्ीवन के मूल स्र त क ी कवषाक् कर देती ैं तथा सामोंर्स्य, कायुक्षमता, शप्तक् एवों बल क नष्ट करती ैं। इनके कवपरीत प्रसन्नता, आनन्द एवों सा स के कवचार मन क शान्त करते ैं, कायुक्षमता में अत्यकिक वृप्तद्ध करते ैं तथा मानकसक शप्तक्य ोंक भी बढ़ाते ैं। अतः सदैव प्रसन्न रक ए। मुस्कराइए। ाँकसए।

प्रत्येक कवचार अथवा भावना अथवा शब्द, शरीर की प्रत्येक क कशका में एक प्रबल स्पन्दन उत्पन्न करता ै तथा व ाँ ग रा प्रभाव छ ड़ता ै। यकद आप कवपरीत कवचार अथवा प्रकतपक्ष भावना राग्रत करने की कवकि रानते ैं, त आप शाप्तन्त एवों शप्तक् से भरा एक सुखी एवों सामोंर्स्यपूणु रीवन री सकते ैं। प्रेम का कवचार घृणा भाव क तुरन्त ी कनष्प्रभावी कर देगा। सा स का कवचार तुरन्त ी भय के कवचार के कवरुद्ध एक शप्तक्शाली औषकि के रूप में कायु करेगा।

र्ब दुकवुचार ोंयथा कचन्ता, भय, घृणा, ईर्ष्ा तथा कामुकता के कवचार ोंके प्रभाव के कारण शरीर की क कशकाएँ र गग्रस्त राती ैं, त आप उच्च, उदात्त, रीवनदायी, आत्म-उत्थापक साप्तत्त्वक कदव्य कवचार ोंद्वारा, प्रणव च्चार के स्पन्दन ोंद्वारा, ईश्वर के कवकभन्न नाम ोंके र्प द्वारा, प्राणायाम, कीतुन, गीता तथा अन्य पकवत्र ग्रन् ोंके स्वाध्याय द्वारा तथा ध्यान द्वारा इन र गग्रस्त क कशकाओ ोंमें एककत्रत कवष क कनष्प्रभावी करके स्वास्थ्य, नवीन बल, ओर् एवों शाप्तन्त प्राप्ति कर सकते ैं।

सा स (Courage)

सा स शौयु, वीरता एवों कनभुयता की भावना ै। य गुण मनुष् ोंक कनभुयतापूवुक सोंकट ोंका सामना करने य ग्य बनाता ै।

सा स आपके सोंसािन ोंका कवस्तार करता ै परन्तु कायरता उनका नाश करती ै। 'अभयम्' सा स अथवा कनभीकता ै। श्रीमद्भगवद्गीता के स ल वें अध्याय में य सद्गुण प्रथम स्थान पर ै। कबना सा स के आध्याप्तत्मक उन्नकत सम्भव न ी ों ै। सा स उच्च चररत्र के कलए आवश्यक तत्त्व ै।

कबना सा स के सत्य न ी ों सकता ै। सा स के कबना आप इस र्गत् में कुछ न ी ोंकर सकते ैं। य मन का म ानतम सद्गुण ै।

सा स कवकर्त ता ै। सा स सफल ता ै। सा स की र्य ती ै।

सा स मन का व गुण ै र् मनुष् क सोंकट, कवर ि तथा ककठनाइय ोंका दृढ़तापूवुक, शाप्तन्तपूवुक एवों कनभुयतापूवुक तथा कबना कनराश हए सामना करने में सक्षम बनाता ै।

एक सा सी मनुष् सौम्य एवों शान्त र ता ै। सोंकट के समय भी व अत्यन्त शान्त ता ै। व दृढ़मना ता ै।

एक मनुष् क म ान् बनाने के कलए शारीररक सा स तथा नैकतक सा स की आवश्यकता ती ै। नैकतक सा स शारीररक सा स से उच्चतर श्रेणी का सद्गुण ै। य अत्यन्त उदात्त गुण ै।

शारीररक सा स शरीर के बल तथा शप्तक् पर कनभुर करता ै। नैकतक सा स व गुण ै र् व्यप्तक् क उकचत मागु का अनुसरण करने में सक्षम बनाता ै यद्यकप उससे कतरस्कार, अस्वीकृकत अथवा अपमान प्रिा ।

सच्चा सा स असभ्य वीर ोंका पाशकवक बल न ी ों ै अकपतु सद्गुणी तथा कववेकी व्यप्तक्य ोंका दृढ़ कनश्चय ै। युद्ध में एक सैकनक का सा स रार्सी तामकसक ता ै कनुतु एक सिाक एवों सन्त का सा स साप्तत्त्वक ता ै।

चि सा स मत अपनाइए अकपतु वास्तकवक सा सी बकनए। िच सा स मद्यपान से उत्पन्न काल्पकनक सा स ै। मकदरा का प्रभाव कम ते ी य सा स तुरन्त ी अदृश्य से र्ाता ै। सा स आपके स्वरूप का अकभन्न अ ोंग बनना चाक ए।

अपने सोंकल्प ोंमें सा स रप्तखए। अपने कवचार ोंअथवा िारणाओ ोंके अनुसार कनरन्तर कायु करने का सा स रप्तखए।

सदैव कुछ नवीन सा कसक कायु कररए।

वीर सा स रूपी सामग्री से बने ते ैं।

यकद आपमें सा स तथा आत्मकवश्वास ै, त आप सोंसार में कुछ भी कर सकते ैं। सा स समस्त सफलताओ ोंका स्र त ै। सा स तथा कवश्वास से असम्भव भी सम्भव र्ाता ै।

आपमें सा स के अनुपात में ी शप्तक् ती ै। आपकी कायु कनष्पादन - क्षमता आपके सा स एवों कवश्वास के अनुरूप ती ै।

र्ब सब पररप्तस्थकतयाँ अनुकूल ैं, त आप सा स रख सकते ैं कनुतु सोंकट एवों आपदा के समय सा स रखना ककठन ै। वास्तकवक सा सी मनुष् व ी ै र् सोंकट के समय भयभीत न ी ों ता ै तथा शान्त कचत्त से दूसर ोंकी स ायता करता ै।

ब ादुरी, कनभीकता, शौयु, िृकत, कनभुयता, वीरता, कनिरता, क म्मत एवों र्ीवट सा स के समानाथी शब्द ैं।

कायरता, भय, आतोंक, भीरुता, कातरता आकद सा स के कवपरीताथुक शब्द ैं। हृदयस्थ पूणु कनभुय आत्मा अथवा अमर आत्मा पर कनरन्तर ध्यान कीकर्ए। आप सा स की र्ीवन्त मूकतु बन र्ायेंगे।

कशष्टाचार(Courtsey)

कशष्टाचार आचार की चारुता अथवा सुन्दरता ै। य सभ्यता तथा सम्मान का कायु ै।

कशष्टाचार व्यव ार की उदात्तता अथवा कवनीतता ै। य दयालुतायुक् कशष्टता ै। य भिता ै। य कवनयपूवुक कया गया दयालुता का कायु ै। य शालीनता एवों सभ्यता ै। य सभ्यता, श्रद्धा अथवा सम्मान का भाव ै।

कशष्टाचार का बीर् ब ने वाला कमत्रता का फल प्रा करता ै। कशष्टाचार का भाव मिुर एवों उत्तम ता ै।

सामान्य वातुालाप में भी कशष्ट रक ए। आपक सभी का प्रेम प्रा गा। कशष्टता दानशीलता की बक न ै र् प्रेम क र्ीवन्त रखती ै तथा घृणा की अकि का शमन करती ै।

अपने हृदय में सबके प्रकत कशष्टता का भाव रप्तखए। य सतत, स र् एवों एकरूप । बाह्य व्यव ार में कशष्टता कदखाइए।

अकभवादन का प्रतुयुत्तर प्रसन्नतापूवुक दीकएा र् व्यप्तक् आपका अकभवादन करता ै, उससे अकिक श्रेष्ठ अकभवादन से उसे नमन कररए।

कशष्टाचार र्ीवन क मिुर एवों उदात्त बनाता ै। य सौम्यता तथा सुन्दरता की भााँकत र्ीवन का पथ सुगम करता ै। य द्वार ख ल कर अर्नबी क गृ के भीतर प्रवेश की अनुमकत देता ै। य अकतकथय ोंएवों आगनुतुक ों के हृदय ोंक प्रफुप्तल्लत करता ै।

आपके द्वारा कये गये छ टे-छ टे दयालुतापूणु कायु, थ ड़ा कशष्टतापूणु व्यव ार तथा अन्य ोंके कवषय में सहृदयतापूणु कवचार आपके चररत्र क एक म ान् आकषुण प्रदान करते ैं।

कशष्टाचार प्रथम भेंट में ी आककषुत करता ै तथा अत्यकिक घकनष्ठता एवों कमत्रता की ओर ले र्ाता ै।

एक कशष्ट मनुष् सभ्य-सुसोंसृकृत आचारयुक् ता ै। सभी र्न उससे प्रेम करते ैं।

कसी समय कसी एक के प्रकत थ ड़ी कशष्टता मत कदखाइए। अपनी कशष्टता में उदार बकनए।

सुकशष्टता, सभ्यता, सौर्न्यता, भिता, सुर्नता, चारुता एवों कुलीनता कशष्टाचार के समानाथी शब्द ैं।

भाग्य (Destiny)

सा स आपका र्न्मकसद्ध अकिकार ै, भय न ी।ों शाप्तन्त आपकी कदव्य कवरासत ै, अशाप्तन्त न ी।ों नश्वरता न ी,ों अमृतत्व; कनबुलता न ी,ों शप्तक्; र ग न ी,ों स्वास्थ्य; दु:ख न ी,ों आनन्द; अज्ञान न ी,ों ज्ञान आपव र्न्मकसद्ध अकिकार ै।

दु:ख, कट एवों अज्ञान कमथ्या तथा भ्रामक ैं। मारा अप्तस्तत्व न ी ों ै। आनन् प्रसन्नता एवों ज्ञान सत्य ैं; ये कभी नाश क प्रा न ी ों ते ैं।

आप स्वयों अपने भाग्य के कनमाुता ैं। आप अपने भाग्य के स्वामी ैं। आप वसुतु-पररप्तस्थकत क बना एवों कबगाड़ सकते ैं। आप एक कायु रूपी बीर् ब ते ैं और प्रवृकत्त रूपी फल प्रा करते ैं। प्रवृकत्त से आदत तथा आदत से चररत्र प्रा करते ैं। आप चररत्र रूपी बीर् से भाग्य रूपी फल प्रा करते ैं। इसकलए भाग्य आपकी अपनी कृकत ैं। यकद आप चा ें त इसे पररवकतुत कर सकते ैं। भाग्य आदत ोंका समू ै।

पुरुषाथु उकचत प्रयास ै। पुरुषाथु आपक कुछ भी दे सकता ै। अपनी आदत ोंमें पररवतुन लाइए। कवचार करने के ढोंग में पररवतुन लाइए। आप भाग्य पर कवर्य पा सकते ैं। आप अभी स चते ैं- "मैं शरीर हाँ।" इसके कवपरीत आध्याप्तत्मक कवचार प्रारम्भ कररए, “मैं र गरक त कलोंगरक त अमर आत्मा हाँ।" कवचाररए -"मैं अकतु तथा अभ क्ा हाँ।" आप मृतुयु पर कवर्य प्रा कर सकते ैं तथा परम भव्य अमर पद प्रा कर सकते ैं।

आप सद्कायों तथा सम्यक् कवचार ोंद्वारा भाग्य क पराकर्त कर सकते ैं। आपक कायु करने की स्वतन्त्रता प्रा ै। पुरुषाथु द्वारा ी ाकू रत्नाकर म कषु वाल्मीक बने। पुरुषाथु द्वारा ी ऋकष माकुणे्डय ने मृतुयु

पर कवर्य प्रिा की। पुरुषाथु द्वारा ी म ापकतव्रता साकवत्री ने अपने पकत सत्यवान क पुनर्ीवन कदया। पुरुषाथु द्वारा ी ऋकष उद्दालक ने कनकवुकल्प समाकि प्रिा की।

अतएव स्वयों क आप्तत्मक कवचार एवों ध्यान में दृढ़तापूवुक सोंलि कररए। सर्ग रक ए एवों अध्यवसायी बकनए। अनुकचत कवचार ोंएवों इच्छाओ ोंका नाश कररए। आर् के सम्यक् पुरुषाथु द्वारा आने वाले कदन के कष्ट पर कवर्य पाइए। शुभ वासनाओ ोंके द्वारा अशुभ वासनाओ ोंका नाश कररए। शुभ कवचार ोंद्वारा अशुभ कवचार ोंका नाश कररए तथा अपने भाग्य पर कवर्य प्रिा कररए।

भाग्यवादी मत बकनए। शप्तक् ीन मत बकनए। एक कसों की भाोँकत उठ र्ाइए। पुरुषाथु कररए तथा मुप्तक् अथवा आत्म-स्वराज् प्रिा कररए। आपके भीतर ज्ञान का एक कवशाल सागर ै। सभी शप्तक्याोँ आपके भीतर प्रच्छन्न ैं। उनक प्रकट कररए तथा र्ीवनुमुक् बकनए।

सकारात्मक की नकारात्मक पर कवर्य ती ै। य प्रकृकत का अपररवतुनीय कनयम ै। पुरुषाथु एक प्रबलतम शप्तक् ै। पुरुषाथु एक कसों अथवा ाथी ै, प्रारब्ध- भाग्य एक चीटी ोंअथवा गीदड़ ै अथाुत् प्रारब्ध से पुरुषाथु श्रेष्ठ ै। ईश्वर उनकी ी स ायता करते ैं र् अपनी स ायता स्वयों करते ैं। म कषु वकशष्ठ र्ी ने श्री राम क पुरुषाथु करने का ी उपदेश कदया था। भाग्यवाद से अकमुण्यता एवों आलस्य उत्पन्न गा। अतः अपनी कमर ककसए एवों अत्यकिक पुरुषाथु कररए। आप सभी इसी र्न्म में ी आत्म-साक्षात्कार अथवा ब्रह्मज्ञान प्रिा करें। आप सभी प्रब कित कर आनन्द सागर में कनमप्तज्जत र ें। आप सभी र्ीवनुमुक् सन्त ोंकी भाोँकत दीप्तिमान !ों

दृढ़ कनश्चय(Determination)

दृढ़ कनश्चय सोंकल्पशीलता ै, य उद्देश्य की प्तस्थरता ै, चररत्र का कनणुय ै। य कनणुय लेने का कायु ै, दृढ़ता ै।

दृढ़ कनश्चय पुरुष कचत गुण ै।

दृढ़ कनश्चय एक सुकनकश्चत उद्देश्य की प्राप्ति ेतु कायुय र्ना कनकश्चत करने की आदत ै। य लक्ष्य ोंएवों उद्देश्य ोंके प्रकत दृढ़ कनष्ठा ै।

यकद आपमें केवल दृढ़ कनश्चय का गुण ै, त आप समस्त कायों में, य ाोँ तक क आत्म-साक्षात्कार में भी सफलता प्रिा कर सकते ैं।

कनणुय करना वाद-कववाद अथवा प्रश् ोंका अन्त करना ै।

दृढ़ कनश्चय उन सीमाओ ोंका कनिाुरण ै कर्नमें र कर मनुष् क कायु करना चाक ए।

सोंकल्प सन्देे कारक कायों से अत्यावश्यक कायु क पृथक् करना ै। य सदैव एक कायु के कलए प्रयुक् ता ै।

सोंकल्पशीलता का भी समान अथु ै अथवा य सोंकल्प लेने एवों उसे तुरन्त कियाप्तित करने का स्वभाव क ा र् सकता ै।

कनणुय (Decision) अथवा दृढ़ कनश्चय (Determination) कायु के आरम्भ के सूचक ै।

सोंकल्पशीलता (Resolution) कायु के पूणु ने तक उसमें सोंलि र ना ै।

सन्देे , कवचलन, चोंचलता, क चक, अकनणुय, अप्तस्थरता, अकनश्चय, दुकवा आकद दृढ़ कनश्चय के कवपरीतार्थी शब्द ै। दृढ़, शुद्ध एवों अदम्य सोंकल्पशप्तक् से सम्पन्न मनुष् ी दृढ़ कनश्चयी ता ै। अपने सोंकल्प क सशक् कररए एवों दृढ़ कनश्चय के गुण का कवकास कररए।

गररमा (Dignity)

गररमा मन अथवा चररत्र की उदात्तता ै। य व्यप्तक्त्व की भव्यता ै। य श्रेष्ठता का एक स्तर ै।

गररमा गम्भीर एवों कशष्ट आचरण ै। य चररत्र अथवा व्यव ार की प्रभावात्मकता ै। य प्रशान्त स्वभाव का ना ै।

य कवस्मयर्कनत आदर एवों श्रद्धा उत्पन्न करने वाली एक अवस्था अथवा गुण ै। य गौरवपूणुता ै।

कमथ्यापवाद के कवरुद्ध गररमा एकमात्र अस्त्र ै।

पद की गररमा, चररत्र तथा व्यव ार की गररमा में वृप्तद्ध करती ै।

एक शासक की गररमा अन्तर्जुत ती ै।

गररमा श्रेष्ठ, य ग्य अथवा सम्माननीय ने की प्तस्थकत अथवा गुण ै-उदा रणतः श्रम की गररमा।

यकद आप कसरददु क 'सेफेलकर्आ' (Cephalagia) क दें, त य तुरन्त गररमा प्रा कर लेता ै तथा र गी भी इस पर गकवुत अनुभव करता ै।

अपमाकनत ने पर भी अपनी म त्ता के कवषय में उच्च ारणा रखना अपनी गररमा बनाये रखना ै।

स्वकनणुय-स्वकवववेक (Discretion)

स्वकनणुय बुप्तद्धमानी ै। य अपनी प्रसन्नतानुसार कायु करने की स्वतन्त्रता ै।

स्वकनणुय बुप्तद्धमत्ता से चुनने एवों कायु करने की प्रवृकत्त एवों य ग्यता ै। य साविानीपूवुक कया गया स र्अवल कन ै कर्सके माध्यम से य र्ाना र्ा सके क क्ा उकचत अथवा बुप्तद्धमत्तापूणु ै? य दूरदकशुता ै।य अपने व्यव ार के सम्बि में बुप्तद्धमत्तापूणु कनणुय लेने की आदत ै। य कसी कवशेष प्रसोंग में कनणुय लेने तथाकायुकरनेकी स्वतन्त्रता ै। उदा रणतः क ा र्ाता ै-य कवषय आपके कनणुयािीन ै। (The matter is subject to your discretion.)

इस गुण से सम्पन्न मनुष् उद्देश्य कसप्तद्धि ेतु श्रेष्ठ सािन चुनने तथा तुरुकटय ोंका परर ार करने में अत्यन्त बुप्तद्धमान ता ै। व कुशाग्र बुप्तद्धसम्पन्न   ता ै, समझदार ता ै।

स्वकनणुय-स्वकवववेक व समझ ै र् मनुष् क स ी तथा उकचत का साविानीपूवुक आकलन करने य ग्य बनाती ै। य मुख्यतया अपने आचरण के सम्बि में सतकु ब ि तथा कनणुय ै।

स्वकनणुय युद्ध का कवर्ेता ै, सा स उसका कशष् ै अथाुत् कवर्य प्राप्ति में सा स की अपेक्षा स्वकनणुय की भूकमका अकिक म त्त्वपूणु   ती ै। सद्गुण अनेक ते ैं परन्तु स्वकनणुय से अकिक क ई अन्य उपय गी न ी ों ै। वाणी में स्वकनणुय-स्वकवववेक का प्रय ग वाक्कौशल से श्रेष्ठ ै। य र्ीवन का सारतत्त्व ै। य इसे सुरकक्षत रखता ै। स्वकनणुय बुप्तद्ध की पूणुता की अवस्था ै। य र्ीवन के सभी कतुव्य ोंमें आपका पथप्रदशुक ता ै। य केवल बुप्तद्धमान मनुष् ोंमें ी पाया र्ाता ै।

कववेक(Discrimination)

कववेक साप्तत्त्वक मन की व शप्तक् ै र् सत्य एवों असत्य, स्थायी एवों अस्थायी, आत्मा एवों अनात्मा में भेद करती ै।

भगवद्-कृपा से उस मनुष् का कववेक र्ाग्रत   ता ै कर्सने पूवुर्न्म ोंमें अ ोंकार एवों फलाकाोंक्षा का त्याग कर भगवद्-समपुण बुप्तद्ध से कमु कये ैं।

कववेक शास्त्राध्ययन तथा सत्सोंग से सुदृढ़ ता ै।

यकद आप कववेकसम्पन्न ैं, त कनकश्चत रूप से आपमें स्थायी वैराग्य गा।

ज्ञान का भवन कववेक की दृढ़ नीवों पर बनाया र्ाता ै।

केवल ब्रह्म ी सत्य ै, शाश्वत ै। ब्रह्म के अकतररक् अन्य सभी वसुतु-पदाथु क्षकणक तथा नाशवान ैं।

वैराग्य (Dispassion)

वैराग्य इ ल क तथा परल क के ऐप्तिक सुख ोंके प्रकत उदासीनता ै। वाल इप्तिय-कवषय ोंके प्रकत अनासप्तक् ै।

भगवद्-साक्षात्कार ेतु य एक म त्त्वपूणु आवश्यकता ै।

मनुष् राग अथवा आसप्तक् द्वारा इस सोंसार से बाँिा हिआ ै। व वैराग्य द्वारा मुक्त ता ै।

सत्य तथा असत्य के कववेक से उत्पन्न वैराग्य ी स्थायी गा। मात्र ऐसा वैराग्य आध्याप्तत्मक उन्नकत तथा प्रब िन प्राप्ति ेतु स ायक गा। सम्पकत्त की ाकन अथवा पु की मृतुयु से उत्पन्न 'कारण-वैराग्य' अस्थायी ता ै। य आपके कलए उपय गी स गा। य अम कनया की भाँकत क्षणभोंगुर ता ै। कवषयासक् र्ीवन तथा ऐप्तिक सुख ोंद ष ोंक देप्तखए। आपमें वैराग्य कवककसत गा।

ऐप्तिक सुख क्षकणक, भ्रामक एवों काल्पकनक ैं। भ ग द्वारा इच्छा तृप्ति नी ों ती वरन् भ ग के पश्चात् उत्पन्न तीव्र इच्छा मन क अत्यकिक अशान्त करती ै।

ऐप्तिक सुख न्मे-मृतुयु का कारण ै। य भप्तक्, ज्ञान एवों शाप्तन्त का शतुरु ै।

कतुव्य (Duty)

कसी कायु क करने की प्रकतबद्धता कतुव्य ै। अपना कतुव्य कररए और शेष भगवान् पर छ ड़ दीकर्ए।

र् अपना कतुव्य र्ानता ै, परनुतु उसका पालन न ी ोंकरता ै, व सोंसार का अत्यन्त अिम मनुष् ै।

आप इस सोंसार में, र् आप चा ें व करने के कलए न ी ोंआये ैं। आपक अपने कतुव्य-कनवाु ेतु इचुछुक ना चाक ए।

सभी कतुव्य ोंक पकवत्र माकनए। कनःस्वाथु भाव से अपने कतुव्य का पालन कररए। तब कतुव्य कष्टप्रद न ी ोंर र्ाता ै, व आनन्दप्रद र्ाता ै।

अपनी दुकान, रस ईघर, ऑकफस, कवद्यालय आकद में अपने कतुव्य का कनष्ठापूवुक पालन कररए। अपने आवश्यक सामान क व्यवप्तस्थत करना, अपने कक्ष क स्वच्छ रखना तथा वस्त्र ोंक व्यवप्तस्थत करना आकद छ टे-छ टे कायु भी पूणु हृदय से कररए।

आपके दैकनक कतुव्य आपके िाकमुक र्ीवन का एक अोंग ै।

वतुमान में आपके समक्ष आये कायु क तुरन्त तथा कनष्ठापूवुक करना कतुव्य ै। कतुव्य का कवचार श्रेष्ठतम कवचार ै क् ोंक इसमें भगवान्, आत्मा, मुप्तक्, उत्तरदाकयत्व तथा अमरत्व का कवचार कनक त ै।

र्ीवन की प्रत्येक अवस्था के कतुव्य ोंके समुकचत पालन से मनुष् क सम्मान प्रिा ता ै। अपने कम म त्त्वपूणु अथवा सािारण कतुव्य ोंके कनवाु में भी अत्यन्त साविान रक ए। आपक प्रसन्नता एवों आनन्द प्रिा गा।

क ई भी कायु ीन न ी ों ै। कमु पूर्ा ै। समस्त कमु पकवत्र ैं। कतुव्य पालन ी िमु का पालन ै।

सम्पन्न हआ कायु अथवा कतुव्य नैकतक शप्तक्वदुधुक रसायन ै। य मन एवों हृदय क सशक् बनाता ै।

मानव की प्रसन्नता एवों नैकतक कतुव्य ोंका पालन घकनष्ट रूप से सम्बप्तित ैं। र्ैसा व्यव ार आप स्वयों के कलए चा ते ैं, वैसा ी दूसर ोंके प्रकत भी कररए। य म ान् नैकतक कनयम ै।

आपका न्मे इस ब्रह्माण्ड की समस्याओ ोंके कनवारण ेतु न ी ोंहआ ै। आपका न्मे य र्ानने के कलए हआ ै क आपका क्ा कतुव्य ै?

आपक य र्ीवन स्वाथुपरायणता, व्यथु गपशप, खाने-पीने तथा स ने में व्यथु गाँवाने के कलए न ी ोंकदया गया ै, वरन् उच्च कतुव्य ोंके पालन, स्वयों के सुिार, सद्गुण ोंके कवकास, मानवता की कनःस्वाथु सेवा तथा भगवद्प्राप्ति ेतु कदया गया ै।

गम्भीरता (Earnestness)

कसी कायु के प्रकत गम्भीर अथवा उत्सा पूणु र ने की अवस्था गम्भीरता ै। य बुप्तद्ध-कनयप्तन्त्रत उत्सा ै।

एक गम्भीर मनुष् दृढ़ कनश्चयी ता ै। व लक्ष्य प्राप्ति ेतु उतुसुक, उद्यत एवों तत्पर ता ै। व कायु करने की तीव्र आकाोंक्षा करता ै। व प्रत्येक कायु क समूपूणु हृदय से करता ै।

क्ा आप कसी कवद्या अथवा उपलप्तब्ध पर अपना अकिकार चा ते ैं? स्वयोंसे उसके प्रकत पूणुतः समकपुत कररए। सच्चे तथा गम्भीर बकनए। आपक पूणु सफलता प्रा गी।

कायु के प्रकत उत्सा एवों गम्भीरता उसकी सफलता में प्रकतभा से अकिक स ायक ै। आप य सवुत्र पायेंगे क उन मनुष् ोंने ी व्यापार में सफलता अथवा अन्य कवशे उपलप्तब्धयाँ प्रिा की ैं कर्न् नें व्यापार अथवा उस उपलप्तब्ध के प्रकत स्वयों क एवों समकपुत कया ै।

एक गम्भीर मनुष् कायु-कसप्तद्ध ेतु सिान ख र् लेता ै, व उनका सृर्न भी का लेता ै।

कायु के प्रकत गम्भीरता दुबुलता दूर कर शप्तक् देती ै, सोंकट ोंका सामना करती ै. दुःख ोंपर कवर्य प्रिा करती ै, आशा का सोंचार करती ै, ककठनाइय ोंका ब झ ल्का करती ै और इस प्रयास में उत्पन्न श्राप्तन्त क कम करती ै एवों स नशप्तक् प्रदान करती ै।

एक मनुष् अत्यन्त बुप्तद्धमान , मेिावी परनुतु कबना गम्भीरता के क ई म ान् व्यप्तक् न ी ोंबनता ै और न ी म ान् कायु कर सकता ै।

आप उस कायु के प्रकत गम्भीर न ी ों सकते ैं र् स र्ता एवों दृढ़ता से आपके कवचार ोंक आककषुत न करे।

गम्भीरता उद्देश्य प्राप्ति ेतु सभी क्षमताओ ोंका समपुण ै। य िैयु प्रदान करती ै। य िैयु का कारण ै। य उमोंग एवों उत्सा प्रदान करती ै।

य मानकसक शप्तक् का उत्तम स्र त ै, बुप्तद्धप्रदाता ै।

पूणु, तीव्र एवों सच्ची गम्भीरता का क ई कवकल्प न ी ों ै।

एक गम्भीर मनुष् उद्देश्य के प्रकत सच्चा ता ै, व नैकतक एवों िाकमुक म त्त्व के कवषय ोंतथा वाणी एवों भाव में अत्यकिक उत्सा ी एवों दृढ़ कनश्चयी ता ै।

एक म ान् कायु के पीछे एक म ान् तथा गम्भीर मनुष् अवश्य ता ै।

र्ब एक मनुष् वाणी एवों कमु में गम्भीर ता ै त म कते ैं राम के वचन गम्भीर वचन ; कृष्ण का प्रयास गम्भीर प्रयास ै। कशव एक ीर-गम्भीर कचकत्सक ै।" , "

चारुता-सुरुकचपूणुता (Elegance)

चारुता सुरुकचपूणु ने की अवस्था अथवा गुण ै। य पूणु उपयुक्ता का सौन्दयु ै। य सुसोंस्करण एवों मन ाररता ै। र् सुरुकचसम्पन्न व्यप्तक्य ोंके कलए कप्रयकर ै, व ी चारुता ै।

र्ब मन चारुता की सोंवेदना ख देता ै, व भ्रष्ट र्ाता ै।

चारुता भदे्देपन से मुप्तक् से अकिक कुछ और ै। इसका अकभप्राय वसुतु में पररशुद्धता, पररषृ्कृकत, चमक तथा आभा ना ै।

यद्यकप सुरुकचपूणुता क गौण नैकतक कनयम ोंके अन्तगुत माना र्ाता ै, परनु्तु कफर भी र्ीवन क कनयकमत-कनयप्तन्त्रत करने में इसका कम म त्त्वपूणु य गदान न ी ों ै। य कुवृकत्तय ोंक कम करती ै।

चारुता-सुरुकचपूणुता उत्तम गुण ोंके सोंय र्न से उत्पन्न सौन्दयुपूणु सोंरचना, आकृकत अथवा कायु का चयन ै; यथा गकत की चारुता, शैली की चारुता।

एक स्पष्ट एवों सुकनकश्चत वक्व्य वाणी की चारुता का एक प्रकार ै।

म क ते ैं, "भारतीय ोंमें अनेक ग न एवों सुरुकचसम्पन्न कवद्वान् ैं।"

एक सुरुकचपूणु-चारु वसुतु उसकी मन ाररता, पररशुद्धता तथा समकमतता द्वारा पररलकक्षत ती ै। य उसकी द षमुक्ता एवों उतृ्कृष्ट पूणुता क प्रदकशुत करती ै। इसमें सौन्दयु, शुद्धता अथवा उपयुक्ता समाक त ती ै। म क ते ैं, "य एक चारु कक्ष ै।" "राम का तकु सुचारु था।" पूणुता एवों सरलता सुरुकचपूणुता की कवकशष्टता ै। य उकचतती ै।

'चारुता' उन कवशेषताओ ोंका समिय ै र् सुसोंसृ्कृत व्यप्तक्य ोंक कप्रय ती ै। इससे अकभप्राय आकृकत अथवा गकत में सौन्दयु के सूक्ष्म तत्त्व ोंसे ै।

एक प शाक 'चारु-सुरुकचपूणु' (Elegant dress) सकती ै परनु्तु एक 'चारु के्षत्र' (Elegant field), 'एक चारु यात्रा' (Elegant ride), 'चारु समय' (Elegant time) आकद भाषा सम्बिी सुस्पष्ट तु्रकटयाँ ैं।

अतु्युत्तमता (Exquisite) से अकभप्राय सुरुकचपूणुता की सूक्ष्मतम अवस्था में पररपूणुता ै। म एक 'चारु वस्त्र' तथा 'अतु्युतृ्कृष्ट लेस' क ते ैं। इसका प्रय ग कसी भावना की अत्यकिक ग नता ेतु भी कया र्ाता ै-यथा अत्यकिक प्रसन्नता (Exquisite delight), अत्यकिक कष्ट (Exquisite pain)|

चारुता-सुरुकचपूणुता पूणु उपयुक्ता से उत्पन्न सौन्दयु अथवा कसी अकप्रय सोंवे के कारण के अभाव से प्रिा सौन्दयु ै उदा रणतः आचरण, भाषा, शैली, आकृ सोंरचना एवों प शाक आकद की चारुता।

र् अपनी सूक्ष्मता, सनुतुलन, शुद्धता एवों सौन्दयु से कप्रय लगे, व चार ै।

सुसोंसूकृत, कवनयपूणु, सभ्य, मन ारी एवों कप्रय व्यव ार चारु आचार क र्ाता ै।

पररषूकृत, शुद्ध, सुसमृद्ध अकभव्यप्तक्पूणु, उकचत वाक्-कवन्यास सम्पन्न कृकत एक चारु कृकत अथवा शैली ै।

समकमत, सनुतुकलत, उकचत अनुपात ोंएवों भाग ोंमें कनकमुत सोंरचना चारु-सुरुकचपूणु सोंरचना ै।

बहमूल्य तथा सुसप्तज्जत-अलोंकृत सामग्री चारु सज्जा-सामग्री ै।

सौन्दयु क कुरूपता से पृथक् करने की क्षमता तथा सौन्दयु के प्रकत सोंवेदनशीलता, चारु-रुकच अथवा सुरुकच क प्रकट करते ैं।

अनुकरण (Emulation)

अनुकरण समान ने अथवा श्रेष्ठ बनने का प्रयास ै। य एक स्वस्थ प्रकतय कगता ै। य दूसरे के समान श्रेष्ठ ने की इच्छा ै।

य एक उदात्त भावना ै। य दूसरे की अवनकत द्वारा न ी ोंवरन् स्वयों के उत्थान द्वारा श्रेष्ठता प्रिा करने का प्रयास ै। य सम्मान की सीमाओ ोंके भीतर र ता ै तथा यश प्राप्ति की प्रकतय कगता क न्यायपूणु एवों उदार बनाता ै।

कबना अनुकरण के कुछ श्रेष्ठ अथवा म ान् कायु न ी ोंकया र्ा सकता ै। अनुकरण प्रशोंसनीय आकाोंक्षा ै। य आपक आत्म-सुिार तथा उन्नकत की ओर प्रेररत करता ै। य म ान् कायों की प्रशोंसा करता ै तथा उनकी अनुकृकत करने का प्रयास करता ै, परनुतु ईषुा केवल दुभाुवना की ओर ले र्ाती ै।

अनुकरण आकाोंक्षा की छाया ै। य अन्य व्यप्तक्य ोंमें गुण ोंकी ख र् करता ै ताक स्वयों का उत्थान कर सकें। अनुकरण के द्वारा मनुष् स्वयों का प्रशोंसनीय स्तर तक उत्थान कर लेता ै। व प्रयत्न करता ै, सोंघषु करता ै। व अन्य व्यप्तक्य ोंके साथ कड़ी प्रकतय कगता में सप्तम्मकलत न ी ों ता ै।

व अन्य व्यप्तक्य ोंके गुण ोंसे ईषुा न ी ोंकरता ै अकपतु स्वयों की प्रकतभा, क्षमता एवों य ग्यता का कवकास करता ै। व आत्म-प्रशोंसा न ी ोंकरता ै और दूसर ोंका उप ास न ी ोंकरता ै।

एक अनुकरणशील मनुष् अपने स -प्रकतय कगय ोंक कन्ी ोंअनुकचत सिन ोंके प्रय ग द्वारा त त्साक त न ी ोंकरता ै। व उनसे श्रेष्ठ कर स्वयों के उत्थान का प्रयास करता ै। सद्गुण ोंके अनुकरण द्वारा मनुष् की आत्मा का उत्थान ता ै। ऐसा व्यप्तक् सदैव अध्यवसायी, सर्ग एवों पररश्रमी ता ै। व सदा उच्च से उच्चतर लक्ष्य की ओर प्रगकत करता ै। व अपने समक्ष म ान् व्यप्तक्य ोंके उदा रण रखता ै तथा उनका अनुकरण करने के प्रयास द्वारा शीघ्र ी उनके स्तर तक पहाँच र्ाता ै। व म ान् य र्नाएँ बनाता ै तथा उन्ें कियाप्तित करता ै।

परनुतु एक ईषा्ुलु मनुष् का हृदय कटुतापूणु ता ै। उसका हृदय अन्य व्यप्तक्य ोंकी सफलता एवों समृप्तद्ध देख कर सन्ति ता ै, अशान्त ता ै। उसका हृदय घृणा एवों दुभाुवना से भरा ता ै। व दूसर ोंक ाकन पहाँचाता ै एवों उनके कवनाश क तत्पर ता ै। व अपने से श्रेष्ठ व्यप्तक्य ोंकी भतुुसुना करता ै।

एक कियाशील तथा कचन्तनशील र्ीवन के सभी क्षेत्र ोंमें, अनुकरण मानवता के प्रयास ोंएवों सुिार का सवाुकिक शप्तक्शाली उत्प्रेरक ै।

ता ै, प्रकनुकरणकगअमूतुसेसम्बप्धिरतापार में 'प्रकतय कगता' (Competition) शब्द का प्रय ग करते ैं, कवद्वत्ता में 'अनुकरण' (Emulation) तथा प्रेम एवों रार्नीकत में 'प्रकतद्वप्तनद्वता' (Rivalry) क ते ैं। म श्रेष्ठता, सफलता एवों उपलप्तब्ध के कलए 'अनुकरण' शब्द का, पुरस्कार ेतु 'प्रकतय कगता' तथा मनुष् ों एवों राष्टर ोंके मध्य 'प्रकतद्वप्तनद्वता' शब्द का प्रय ग करते ैं।

ती ै व्यापारसकनलाचसी मेंदुपूणु सकती ै, प्रकतद्वप्तनद्वता सामान्यतया शतुरुतापूणु प्रकतय कगता शब्द का स्थान 'कवर ि' (Opposition) ले र ा ै इसका अथु ै क व्यापार में प्रकतय गी एक कवर िी एवों बािक तत्त्व ै। लापरवा ी, उदासीनता एवों कमथ्या सनुतुकष्ट अनुकरण के कवपरीताथी शब्द ैं।

कतकतक्षा(Endurance)

कतकतक्षा स न करने की अवस्था ै। य कवपरीत पररप्तस्थकतय ोंमें कबना ा तथा कबना कवर ि कये कष्ट-पीड़ा क िैयुपूवुक स न करना ै।

कतकतक्षा कबना प्रकतकार कये स न करने की क्षमता अथवा शप्तक् ै। य कबना समपुण कये अथाुत् ार माने, कबना कशकायत अथवा कवलाप कये कष्ट-पीड़ा, कवपकत्त अथवा कसी दीघुकाकलक तनाव क स न करने की य ग्यता ै। य िैयुयुक् वीरता ै । य कवनाशकारी शप्तक्य ोंके प्रभाव क स न करते हए आगे बढ़ते र ने की य ग्यता ै।

कतकतक्षा तनाव एवों कवर ि क ब िपूवुक स न करना ै। य उत्तेकर्त अथवा अपमाकनत कये र्ाने पर शाप्तन्तपूवुक स न करना ै।

कतकतकुषु व्यप्तक् कवर्य पाता ै। कतकतक्षा के द्वारा सोंकल्प शप्तक् एवों िैयु का कवकासपर कतकतक्षा द्वारा ी बुराइय ोंतथा ककठनाइय ोंपर कवर्य प्रिा की र्ाती ै।

आप पर आयी कवपकत्तय –ोंककठनाइय ोंके अनुपात में आपकी शप्तक् में वृप्तद्ध ती ै। उनक वीरतापूवुक स न कररए।

सोंकट ोंएवों ककठनाइय ,ों कवपकत्तय ोंएवों कवपदाओ ोंने ी प्रायः मनुष् के चररत्र का कनमाुण कया ै।

कर्स प्रकार खरूर का वृक्ष अत्यकिक भार के नीचे र कर ी उत्तम रूप से कवककसत ता ै, उसी प्रकार मनुष् का चररत्र भी कवपकत्त में ी कवककसत ता ै।

ककठनाई कर्तनी अकिक गी, उस पर कवर्य प्रिा करने से उतना ी अकिक यर प्रिा ता ै। कुशल र् ार्-चालक तूफान-झोंझावात का सामना करके ी सुकवख्यात हए ैं।

कतकतक्षा के द्वारा आप अपनी कदव्य मक मा प्रकट करते ैं तथा भगवान् के साथ सम्बि स्थाकपत करते ैं।

समकचत्तता(Eqanimity)

समकचत्तता मन अथवा स्वभाव की समता एवों सनुतुलन ै। य षु और श क सफलता और असफलता, मान और अपमान, कनन्दा और सुतुकत में मन का सनुतुकलत र ना ै।

समकचत्तता प्रकतकूल पररप्तस्थकतय ोंमें भावस्थैयु कवशेषतया मन की प्तस्थरता तथा शाप्तन्त ै।

समकचत्तता की श्रेष्ठता अवणुनीय ै। इस गुण से सम्पन्न मनुष् कवपकत्त में कनराश न ी ों ता ै तथा समृप्तद्ध में गकवुत- कषुत न ी ों ता ै। व अन्य व्यप्तक्य ोंके प्रकत स्ने शील तथा स्वयों में सनुतुष्ट र ता ै। व र्ीवन की समस्त पररप्तस्थकतय ोंमें सदैव शान्त र ता ै। व ाकन क शाप्तन्तपूवुक स न करता ै।

एक र्ीवनुमुक् पुरुष सदैव समकचत्तता अथवा प्रशाप्तन्त से युक् ता ै। उसका मन आत्मा अथवा अन्तःप्रज्ञा में सोंप्तस्थत सदैव अकवचकलत एवों सनुतुकलत र ता ै।

इस द्वनद्वयुक् सोंसार में मनुष् कवकभन्न भावनाओ ोंकी तरोंग ोंद्वारा इिर-उिर चलायमान ता ै। एक क्षण व लाभ, सफलता, सम्मान एवों प्रशोंसा प्रिा करता ै, अगले ी क्षण उसे ाकन, असफलता, अपमान, कनन्दा तथा कनराशा प्रिा ती ै। मन के समत्व एवों शाप्तन्त से सम्पन्न मनुष् ी इस सोंसार में आनन्दपूवुक र सकता ै।

मन एवों इप्तिय ोंक कनयप्तन्त्रत करके स्वयों क अपने अपररवतुनीय आनन्दस्वरूप आत्मा में प्तस्थर कररए। केवल तब ी आप कवश्राप्तन्त प्रिा करेंगे। क ई साोंसाररक पररप्तस्थकत आपक उदे्वेकलत न ी ोंकर सकेगी। आप अपनी आत्मा में शाप्तन्तपूवुक कवश्राम कर सकेंगे र् प्रशाप्तन्त का म ासागर ै।

'समत्व' य ग ै। इस अवस्था की प्राप्ति ेतु सतत र्ागरूकता, लगन, िैयु तथा शरीर, मन एवों बुप्तद्ध के पूणु अनुशासन की आवश्यकता ै। य एक कदन, सिा अथवा मा में प्रिा न ी ों ता ै।

सदैव 'समों ब्रह्म' के कवषय में कवचार कररए र् सभी प्राकणय ोंमें समान रूप से प्तस्थत ै। िीरे-िीरे आप समत्व का कवकास कर पायेंगे।

इच्छाओ, ों कामनाओ, ों आसप्तक्य ोंतथा राग-द्वेष का कनमूुलन कररए। कववेक, शाप्तन्त, वैराग्य, आत्म-सोंयम, आत्म-कनयन्त्रण, आत्म-त्याग आकद सद्गुण ोंका कवकास कररए। िीरे-िीरे आप समकचत्तता में प्तस्थर ोंगे।

श्रद्धा (Faith)

श्रद्धा िमु की सत्यता में कवश्वास ै। य भगवान् में कवश्वास ै। य स्वयों की आत्मा में कवश्वास ै। य अपने गुरु के वचन ोंएवों उपदेश ोंमें कवश्वास ै। या । ग्रन् ोंमें कवश्वास ै।

श्रद्धा अन्य द्वारा घ कषत सत्य में कबना कसी प्रमाण की अपेक्षा कये दृढ़ कवकास करना ै।

श्रद्धा व व्यप्तक्गत दृकष्टक ण ै कर्सके द्वारा कदव्य सत्य का आत्मपरक ग्र ण ोता ै। य कनी ों ताकुक प्रकियाओ ोंसे न ी ोंअकपतु प्रत्यक्ष आन्तररक अनुभव से उतप्न्न ती ै।

सिानकव ीन परनुतु स्वयों में अत्यकिक कवश्वास रखने वाले मनुष् ोंने अ उपलप्तब्धयााँ अकरुत की ैं।

भगवान् में पूणु श्रद्धा रप्तखए। स्वयों क पूणुतः उनें् समकपुत कररए। वे आपकी देखभाल करेंगे। आपके सभी भय एवों कष्ट पूणुतः समिा र्ायेंगे। आप सदैव सुखी र ेंगे।

श्रद्धा कसी पर आर कपत न ी ोंकी र्ानी चाक ए। िाकमुक श्रद्धा के कलए बाध्य कये र्ाने का प्रयास अश्रद्धा उत्पन्न करता ै।

भगवान् में श्रद्धा आत्मा का उत्थान करती ै, हृदय एवों भावनाओ ोंक शुद्ध करते ै तथा भगवद्-साक्षात्कार की ओर अग्रसर करती ै।

श्रद्धा िमु की आत्मा ै। य नयी आशाओ ोंका सृर्न करती ै तथा अमरत्व प्राप्ति का मागु प्रशस्त करती ै।

श्रद्धा भगवान् क देखने का नेत्र तथा उनका आश्रय ग्र ण करने वाला ाथ ै।

ता ै तथ्राद्धा शप्तक् ै। श्रद्धा बल ै। श्रद्धा अपार ऊर्ाु ै। श्रद्धावान् मनुष् शप्तक् सम्पन्न सने्दे शील मनुष् कनबुल ता ै। सने्दे ऊर्ाु प्रवा क बाकित करता ै। दृढ़ श्रद्धा म ान् कायों की अग्रगामी ै।

श्रद्धा के अभाव के कारण आपने कदव्य ज्ञान ख कदया ै।
श्रद्धा आध्याप्तत्मक पथ क प्रकाकशत करती ै, मृतुयु-सररता के ऊपर सेतु बना कर सिाक क दूसरे कनारे अथाुत् कनभुयता एवों अमरत्व की ओर ले र्ाती ै।

म एक अकभलेख क 'मान्यता' (Credence) देते ैं, एक सुझाव क 'स्वीकृकत (Assent) देते ैं। कवश्वास (Belief) मान्यता से दृढ़ ता ै। दृढ़ िारणा (Conviction) तकु अथवा प्रमाण पर आिाररत कवश्वास ै।
आश्वासन-भर सा (Assurance) तकाुतीत कवश्वास ै।

श्रद्धा आस्था एवों कवश्वास का कमलन ै। श्रद्धा मुख्यतया व्यप्तक्गत ती ै तथा कवश्वास अवैयप्तक्क ता ै। म सुझाव में 'कवश्वास' तथा वचन में 'श्रद्धा' शब्द का प्रय ग करते ैं क् ोंक व वचन एक व्यप्तक् द्वारा कदया गया ै।

एक वक्व्य क सत्य मान कर अथवा एक व्यप्तक् क य ग्य मान कर उस पर दृढ़तापूवुक कनभुर र ना आश्वस्त ना ै। म प्रकृकत की एकरूपता के प्रकत आश्वस्त ते ैं। भगवान् के प्रकत म श्रद्धा रखते ैं।

कनष्ठा-कवश्वस्तता (Fidelity)

कनष्ठा-कवश्वस्तता कतुव्य अथवा उत्तरदाकयत्व ोंका उकचत एवों साविानीपूवुक कनवाु ै। य पकत अथवा पत्नी के प्रकत वफादारी ै। य ईमानदारी ै।

कर्नसे व्यप्तक् प्रेम अथवा सम्मान के सम्बि से बाँाि ै, उनके प्रकत ाकदुक समपुण ी कनष्ठा ै। य वफादारी अथवा कनष्ठा ै, रै्सा क एक अकिकारी की कनष्ठा, वैवाक क कनष्ठा, कपता अथवा कमत्र के प्रकत कनष्ठा, प्रर्ा की अपने रार्ा के प्रकत कनष्ठा तथा सेवक की अपने स्वामी के प्रकत कनष्ठा।

कनष्ठा उच्च उद्देश्य में अपना पुरस्कार एवों शप्तक् प्रिा करती ै। य व्यापार में सफलता का अकत म त्त्वपूणु तत्त्व ै।

कनष्ठा न्याय की कमत्र ै।

इससे बढ़ कर क ई अन्य गुण इतना उदात्त एवों सम्मान्य न ी ों ै। य मन का मौकलक गुण ै।

य सत्य अथवा तथ्य की अक्षरक्षः प्रसुतुकत भी ै; रै्सा एक अकभलेख अथवा साक्षी की कवश्वस्तता, एक कचत्र की कवश्वस्तता ।

प्तस्थरता, भप्तक्, कवश्वास, वफादारी, ईमानदारी, सत्य एवों सत्यकनष्ठता इसके समानाथी शब्द ैं।

कनष्ठा ीनता, कवश्वासघात, छल, षियन्त्र आकद इसके कवपरीताथी शब्द ैं। धुरुव तारे की तर प्तस्थर रक ए। ईमानदार तथा कनष्ठावान बकनए।

दृढ़ता (Firmness)

दृढ़ता अकिगता, सोंकल्पशीलता, दृढकनश्चय एवों प्तस्थरता ै। म नीवों की दृढ़ता कदम का दृढ़ता, कवश्वास की दृढ़ता, उद्देश्य अथवा सोंकल्प की दृढता तथा मन अथवा आत्मा की दृढ़ता क ते ैं।

इस गुण से सम्पन्न मनुष् सरलता से कवचकलत अथवा उद्वेकलत न ी ों ता ै । व कसी भी वसुतु-पररप्तस्थकत से क्षुब्ध न ी ों ता ै। वत्वीर ै।

दृढ़ता के कवच से अरकक्षत चतुराई, प्रकतभा, क्षमताएँ, य ग्यताएँ, वाक्पटुता, कशष्ट् आचरण, मन ारी वचन आकद व्यथु ैं।

दृढ़ता मनुष् क बिााओ ोंतथा ककठनाइय ोंपर सरलता से कवर्य पाने य ग्य बनाती ै। ऐसा दृढ़ मनुष् सभी प्रयास ोंमें सदैव सफलता प्रिा करता ै।

कष्ट के समय तथा क ई कायु करते हए आपक दृढ़ता अपनानी चाक ए। केवल तब ी आप म ानता तथा कवर्य प्रिा करेंगे।

दृढ़ता वास्तव में एक उदात्त गुण ै, परनुतु य ज्ञान द्वारा कनदेकशत ना चाक ए, अन्यथा य दुःसा स अथवा ठिकमुता बन र्ाता ै।

उद्देश्य की दृढ़ता सफलता प्राप्ति का सवोत्तम सािन ै। य चररत्र के अत्यावश्यक तत्त्व ोंमें से एक ै।

पूणु कववेक का स भागी ने पर ी दृढ़ता एक गुण ै।

दृढ़ता एक ऐसी क्षमता ै र् स्थाकयत्व, प्तस्थरता तथा ठिकमुता देती ै।

दृढ़ता (Firmness) बुप्तद्धमत्तापूणु कायु से सम्बप्तित ै; प्तस्थरता (Constamecy) से्ने तथा कसद्धान्त ोंसे सम्बप्तित ै- पूवोक् में पराकर्त समपुण करने से तथा उत्तर क् कवचकलत ने से र कती ै।

स नशीलता (Forbearance)

स नशीलता ि ैयु का प्रय ग ै। स नशीलता आत्मकनयन्त्रण अथवा मृदुलता ै । य एक म ान् कदव्य गुण ै।

स नशीलता दुवुयुव ार-अपमान क ि ैयुपूवुक स न करना ै। य सदयता ै । य भावनाओ ोंपर कनयन्त्रण ै। य ि ि की भावना अथवा प्रकतश ित्मक कायु पर सोंयम रखना ै।

स नशीलता दया, स ानुभूकत, करुणा, ि ैयु, कतकतक्षा, क्षमा तथा दृढ़ इच्छाशप्तक् का अद्भुत सप्तम्मश्रण ै।

स नशीलता का अभ्यास करने वाला व्यप्तक् स्वयों क कनयप्तन्त्रत रखता ै। व आत्मसोंयम अथवा आत्मकनयन्त्रण तथा क्षमा का अभ्यास करता ै। व आघात, अपमान, उद्वेग तथा कष्टप्रद उप ास क ि ैयुपूवुक, प्राथुनापूवुक तथा आत्मकनयन्त्रण द्वारा स न करता ै और इस प्रकार दृढ़ इच्छाशप्तक् का कवकास करता ै।

दूसर ोंकी ककमय , ों गलकतय ोंएवों द ष ोंक कछपाइए। उनकी दुबुलताओ ोंक क्षमा कररए। उनकी ककमय ों क मौन के आवरण में कछपा दीकर्ए। उच्च स्वर से उनके गुण ोंकी घ षणा कररए।

स न करने के अवसर ख कर्ए। दुबुल मनुष् ोंपर दया कीकर्ए तथा उन्ें क्षमा कीकर्ए। स नशीलता का तब तक कवकास कीकर्ए र्ब तक क आपका हृदय इससे पररपूररत न र्ाये।

भगवान् यीशु तथा भगवान् बुद्ध स नशीलता के मूकतुमान स्वरूप थे। इन कदव्य पुरुष ोंकी र्य। इनके उदा रण का अनुकरण कररए तथा कदव्य बकनए।

े मानव ! स न कररए। अत्यकिक उद्वेगकारी पररप्तस्थकत में भी ि ैयु रप्तखए। आपक प्रचुर शाप्तन्त एवों आनन्द प्रा गों।

क्षमा (Forgiveness)

क्षमा माफ करना ै। क्षमा अपरा अथवा ऋण की उपेक्षा करना ै। य माफ करने का स्वभाव अथवा प्रवृकत्त ै।

एक क्षमाशील मनुष् दयालु तथा करुणाशील ता ै।

तुरुकट करना मानवीय स्वभाव ै; क्षमा करना कदव्य स्वभाव ै। क्षमा का कदखावा करना सामान्य बात ै। वास्तकवक क्षमा दुलुभ ै।

यकद आप क्षमा का अभ्यास करेंगे, त आप शप्तक्सम्पन्न एवों उदार बनेंगे। आप सरलता से ि ि पर कनयन्त्रण कर सकते ैं।

क्षमा व्यप्तक् क ि ि एवों घृणा के दुष्पररणाम ोंतथा शप्तक् के अपव्यय से बचाती ै।

र् क्षमा का अभ्यास करता ै, व उस व्यप्तक् के प्रकत ि ि अथवा नारागी न ी ोंरखता ै कर्सने उसे आ त कया ै।

क्षमा ि ि का प्रकतकारक ै।

क्षमा' आन्तररक भावना क इोंकगत करती ै। र्ब म क्षमा की प्राथुना करते ैं । म मुख्यतया ि ि का शमन चा ते ैं।

'माफी' (pardon) बाह्य वसुतुओ ोंअथवा पररणाम ोंसे सम्बप्तित ै तथा प्राय: तुच्छ कवषय ोंके कलए प्रयुक् ती ै, यथा कसी प्रकार की बािा का कारण बनने पर म माफी माँगते ैं। एक न्यायािीश माफी देता ै, क्षमा न ी ोंकरता ै।

ृकित (Fortitude)

१

ृकित स न करने की मानकसक शप्तक् ै। य सोंकट का सामना करने में दृढ़ता ै य प्रकतर ि करने की शप्तक् ै।

ृकित (Fortitude) लेकटन शब्द 'फ रटूयू ' से बना ै कर्सका मूल शब्द ै । 'फ रकटस' अथाुत् शप्तक्शाली।

ृकित कष्ट तथा कवपकत्त क कबना कशकायत कये तथा कनराश हए, ैयुपूवुक स न करने की अथवा त त्साक त हए कबना शाप्तन्तपूवुक तथा वीरता से सोंकट का सामना करने की मानकसक शप्तक् ै। य सतत एवों ैयुपूवुक सा स रखना ै।

ृकित शान्त तथा स्थायी वीरता ै। य व गुण ै र् मात्र कष्ट, सोंकट क स न करने में सक्षम न ी ों ै अकपतु उन सोंकट ,ों कर्नके कवरुद्ध पयाुि सुरक्षा न ी ों ै तथा कर्नका सकिय कवर ि कया र्ा सकता ै, उनका कनरन्तर सामना करने में भी सक्षम ै।

त प में बारूद भरने के कलए सा स की आवश्यकता ै, परन्तु शतुरु के अस्त्र के समक्ष प्तस्थर खड़े र ने के कलए ृकत की आवश्यकता ै। दृढ़सोंकल्प मन से ता ै। कतकतक्षा आोंकशक रूप से शारीररक ती ै। प्रल भन का प्रकतर ि करने में दृढ़ सोंकल्प की तथा कुिा और शीत क स न करने में कतकतक्षा की आवश्यकता ै।

बुराईय ोंपर कवर्य पाने के कलए 'सकिय ृकत' की आवश्यकता ै। इसमें दृढ़ सोंकल्प, प्तस्थरता तथा वीरता सप्तम्मकलत ै। बुराईय ोंक स न करने के कलए 'कनप्तिय ृकत' की आवश्यकता ै। इसमें ैयु, कवनम्रता एवों कवनय आकद सप्तम्मकलत ैं।

ृकित स्वयों एक आवश्यक गुण ै। य प्रत्येक अन्य गुण का रक्षक भी ै। य सोंसार कष्ट, दु:ख, पीड़ा, सोंकट, दुभाुग्य, अभाव तथा व्याकिय ोंसे युक् ै। प्रत्येक मनुष् क कष्ट एवों ककठनाई का सामना करना ता ै। कायर मनुष् उनके ब झ तले झुक र्ाते ैं तथा ि ृकतसम्पन्न मनुष् कबना कशकायत कये स न करते ैं।

र् अपनी कनम्न प्रकृकत से सोंघषु कर कवर्यी बनता ै, व इस उत्तम गुण 'ि ृकत' से सुश कभत ता ै।

ैयुि, सा स, कतकतक्षा, वीरता, दृढ़ सोंकल्प तथा प्रतुयुत्पन्नमकत ि ृकत के घटक ैं। ि ृकत समस्त सोंकट ,ों कवपदाओ,ों कवपकत्तय ोंमें आपकी रक्षा करेगी। कर्स प्रकार ल र ोंके प्र ार एक चट्टान क उदे्वेकलत न ी ोंकर पाते ैं, इसी प्रकार र्ीवन के समस्त सोंकट आपक व्यकथत न ी ोंकर पायेंगे।

अपने मन क ि ृकत, सा स तथा ि ैयु से सोंरकक्षत कररए। आप इस साोंसाररक र्ीवन की समस्त ककठनाइय ोंपर वीरतापूवुक कवर्य पा सकते ैं और सदैव शान्त-प्रशान्त र सकते ैं। सोंकट काल में आप व्याकुल तथा भ्रकमत न ी ों गे। दुभाुग्य काल में आप कनराश अथवा ताश न ी ों गे।

ृकित आपकी रक्षा करेगी तथा मन की प्तस्थरता आपकी स ायता करेगी। आप कवर्य एवों आनन्दपूवुक बा र आयेंगे।

प्रह्लाद, सीता, दमयन्ती, नलकयकन और साकवत्री ि ृकत के मूकतुमन्त कवग्र थे।

२

एक मनुष् का र्न्म उसके अचे्छे तथा बुरे कमों के कमश्रण के कारण ता ै। प्रत्येक मनुष् क उसके र्ीवन में कसी समय सोंकट ,ों कवपदाओ,ों कवपकत्तय ,ों आपदाओ,ों अभाव, कष्ट तथा पीड़ा का सामना करना ी पड़ेगा। ि ृकतसम्पन्न मनुष् उन्ें शाप्तन्तपूवुक एवों साविानीपूवुक स न करेगा तथा प्तस्मतमुख उन पर कवर्य पा लेगा।

ृकित सा स, शाप्तन्त, ि ैयु, प्रतुयुत्पन्नमकत तथा कतकतक्षा का मिुर, अद्भुत आध्याप्तत्मक कमश्रण ै। य सत्त्व से उत्पन्न गुण ै। य सत्य के पथ पर चलने वाले सािक ोंक तथा प्रवृकत्त मागु पर चलने वाले साोंसाररक मनुष् ों क भी मानकसक शप्तक् प्रदान करता ै।

र् सािक ि ृकतयुक् न ी ों ै, व सोंकट, पीड़ा तथा र ग के समय सािना छ ड़ देता ै। व अचेत ता, कचल्लाता तथा कनराश र्ाता ै। ि ृकत मनुष् क सभी सोंकट ,ों आपकत्तय ,ों पीड़ा तथा र ग में साँभालती ै, समप् कषत करती ै। य ि ृकत ी थी क कर्सने भगवान राम और सीता, नल और दमयन्ती युकिकष्ठर और उनके भाइय ोंक समब्ल प्रदान कया र्ब वे वन में अत्यकिक कष्ट में थे। श्री ररश्चि, र्ीसस ि ाइस्ट, राणा प्रताप, अबुदुल बाबा आकद ऐसे वीर ैं र् अकमत ि ृकत सम्पन्न थे।

ृकित आवश्यकता के समय स ायता करने वाला कमत्र ै। य पालन करने वाली माता ै। व मानकसक शप्तक्वदुधुक रसायन तथा रामबाण औषकि ै। य भूख, प्यास गमी तथा सदी से रक्षा करने वाला कवच ै। य भयोंकर कवपकत्त तथा हृदयाघात के समय तुरन्त आन्तररक शप्तक् प्रदान करने वाला एक अचूक इोंर्ेक्शन ै। य र्ीवन की सोंकटपूणु प्तस्थकतय ोंतथा प्रकतकूल पररप्तस्थकतय ोंके कवरुद्ध सोंघषु करने का शप्तक्शाल अस्त्र ै।

ृकितसम्पन्न मनुष् कवपदाओ ोंके समय क मालय की भााँकत दृढ़ र ता ै। व र्ीवन की सभी प्तस्थकतय ोंमें मन की समता बनाये रखता ै। व बड़े-बड़े कष्ट ोंसे कवचकलत न ी ों ता ै। कर्स प्रकार समुि के कनारे की चट्टान ल र ोंके प्र ार से कवचकलत न ी ों ती ै. उसी प्रकार व इस भयकारक सोंसार के कवककवि पररवतुन ोंके मध्य अकवचकलत र ता ै।

कर्स प्रकार एक मनुष् युद्धक्षेत्र में कवशेष कवच एवों उपकरण ोंद्वारा अपने नाक आाँख ोंतथा अन्य अ ोंग ों की कवस्फ टक बम ोंके कवनाशकारी प्रभाव ोंसे रक्षा करता ै, उसी प्रकार सिाक तथा बुप्तद्धमान मनुष् ृकत द्वारा साोंसाररक कवपदाओ ोंरूपी कवषैली गैस ोंसे अपनी रक्षा करते ैं तथा कवर्य प्रा करते ैं।

परनु्त कायर, कमर् र, ृकत ीन मनुष् सोंकट के समय कााँपता ै, सोंकुकचत्ता ै, अचेत ता ै तथा लज्जा से भर र्ाता ै। व कनराशा में िूब र्ाता ै। व व्याकुल तथा भ्रकमत ता ै। व न ी ोंर्ानता ै क उसे क्ा करना चाक ए। व उस क मल िोंठल की भााँकत ै र् वा के छ टे से झ कें से क ल र्ाता ै। व सािस-बुद्धि ख देता ै। भय, कायरता एवों दुबुलता उस पर अकिकार कर लेते ैं। व असफलता तथा दु:ख प्रा करता ै। व कवपकत्त तथा दुभाुग्य के समय अपनी परार्य स्वीकार कर लेता ै।

िीरे–िीरे ृकत का कवकास कररए तथा क मालय की तर दृढ़ रक ए। पुनः पुनः िैयुपूवुक इस सद्गुण का अर्ुन कररए।

ृकित चाररकत्रक शप्तक् की पररचायक ै। कर्स प्रकार एक उच्चपदासीन मनुष् के कलए, उसका पद उसकी शप्तक् ै, एक कुलीन मनुष् के कलए उसका कुल उसकी शप्तक् ै, एक म ान् नेता के कलए उसका स्थान उसकी शप्तक् ै, एक िनवान मनुष् के कलए िन शप्तक् ै, उसी प्रकार एक चररत्रवान मनुष् के कलए ृकत उसकी शप्तक् ै। ृकत ी उसे सम्प कषत करती ै। य आत्मकवश्वास तथा आत्मकनभुरता की पररचायक ै। र् ााँ ृकत ै, व ााँ कनरुत्साक ता तथा कनराशा पहाँचने का सा स न ी ोंकर सकते ैं। अतः ृकत ी केवल वास्तकवक स्थायी शप्तक् ै क् ोंक उच्च पद, कुल, नेतृत्वशप्तक् तथा िन सब नष्टर्ाते ैं। चररत्र स्थायी िन ै, ृकत स्थायी शप्तक् ै।

आप सब ृकत द्वारा साोंसाररक र्ीवन तथा भगवद्याक्षात्कार में सफलता प्रा करें।

कमत्रता(Friendship)

कमत्रता आपसी सम्मान अथवा अनुरप्तक् ै। य सौ ादु ै। य घकनष्ठ पररचय ै।

कमत्रता समान कवचार रखने वाले व्यप्तक्य ोंमें पारस्पररक स्ेने अथवा आदर ै। कमत्रता में व्यप्तक्य ोंकी भावनाओ ोंमें समरूपता ती ै, उनके मध्य घकनष्ठता ती ै र् उन्ें स ानुभूकत अथवा पारस्पररक स ायता ेतु प्ेरररत करती ै।

कमत्रता कसी व्यप्तक् के सौ ादुपूणु तथा सम्माननीय गुण ोंके प्रकत सकारात्मक िारणा से अथवा घकनष्ठ पररचय तथा प्रतु्युपकार भावना से उत्पन्न स्ेने ै। मनुष् एक सामाकर्क प्राणी ै। व सोंग चा ता ै तथा बातचीत करना चा ता ै।

व कमत्र बनाने की इच्छा करता ै। व कबना कमत्र ोंके न ी ोंर सकता ै।

द व्यप्तक् लम्बे समय तक कमत्रता बनाये न ी ोंरख सकते ैं यकद वे एक-दूसरे के छ टे-छ टे द ष ,ों कमर् ररय ोंअथवा दुबुलताओ ोंक क्षमा न ी ोंकर सकते ैं। ईमानदार तथा सचे्चे व्यप्तक्य ोंके साथ कमत्रता लाभदायक ती ै। दम्भी, कपटी, झूठे तथा कुकटल व्यप्तक् की कमत्रता ाकनकारक ती ै।

कसी से भी कमत्रता करने में शीघ्रता मत कररए। एक बार यकद आपने कसी से कमत्रता स्थाकपत की ै, त उसमें दृढ़ एवों प्तस्थर रक ए। अपने पररकचत ोंएवों कमत्र ोंक सदैव बदलते मत रक ए।

सचे्चे कमत्र इस सोंसार में दुलुभ ैं। आप स्वाथी कमत्र ोंकी प्रचुरता पायेंगे। आपके हृदय का अन्तवाुसी, अन्तयाुमी तथा आन्तररक शासक ी आपका एकमात्र सच्चा एवों अमर कमत्र ै।

आप अनेक मनुष् ोंकी कमत्रता क मात्र बा री कदखावा ी पायेंगे। झूठी कमत्रता शीघ्र ी समिा र्ाती ै, परनु्त सच्ची कमत्रता नया र्ीवन तथा उत्सा देती ै।

आवश्यकता के समय स ायक ने वाला कमत्र ी वास्तकवक कमत्र ै। समृप्तद्ध की । अपेक्षा कवपकत्त के समय कमत्र के पास र्ाने क तत्पर रक ए।

सच्ची कमत्रता अनन्त एवों अमर ती ै।

कमत्रता एक सुक मल वसु्त ै तथा य कसी अन्य सुक मल वसु्त के समय ी साविानी की अपेक्षा करती ै। साविान रक ए। इसे कवककसत ने दीकर्ए।

आपका कमत्र व ना चाक ए कर्सकी समझ, गुण ोंतथा कवचार ोंमें आप पूणु कवश्वास रखते ।ों

कर्सने नौ कमत्र ोंक ख कदया ै, उसके दसवें कमत्र मत बकनए।

एक अच्छा सद्गुणी मनुष् ी आपका उत्तम कमत्र गा। उसे तुरन्त कमत्र बनाइए। र्ीवन के अन्त तक उससे कमत्रता बनाये रप्तखए। उसके परामशु तथा कमत्रता से आप अत्यकिक लाभाप्तित गें। व आपकी स ायता करेगा, मागुदशुन करेगा तथा सेवा करेगा।

एक सच्चा, वास्तकवक कमत्र आपक उकचत परामशु देगा, र पररप्तस्थकत में आपकी स ायता करेगा, कवपकत्त के समय सा सपूवुक आपकी रक्षा करेगा तथा सतत आपका कमत्र बना र ेगा।

सच्ची कमत्रता र्ीवन के मिुरतम सुख ोंमें से एक ै।

कुकटल, ल भी, दुष्ट तथा कनम्न प्रकृकत के व्यप्तक्य ोंके मध्य हई कमत्रता अकिक समय तक न ी ोंर ती ै।

समृप्तद्ध के समय न ी ोंअकपतु कवपकत्त के समय कमत्रता की श्रेष्ठता कासाज्ञान ै। एक सच्चा कमत्र सदैव ी प्रेम करता ै।

सचे्च कमत्र ोंके मध्य ी सच्चा एवों स्थायी प्रेम, सामोंर्स्य तथा सद्भावना ै।

कमत्रता प्रसन्नता क दुगुना कर उसमें वृप्तद्ध करती ै तथा दु:ख क बाँट कर उसे कम कर देती ै।

कमत्रता आपसी आदर एवों सम्मान पर ओिाररत ग रा, प्रशान्त तथा स्थायी पे्रम ◌ै। कमत्रता सदैव अन्य न्याकश्रत ती ◌ै। कभी एकतरफा कमत्रता न ◌ी ◌ों ती ◌ै।

कमत्रता के समय ग रा लगाव न रखते हए मात्र सौ ◌ादुपूणु भावना रखना मैत्री (Friendliness) ◌ै।

से्न (Affection) स्वाभाककवक ता ◌ै। कमत्रता कवकककसतती ◌ै। कमत्रता में कुछ अ◌ोंश तक समानता अपेकक्षत ◌ै।

सौर्न्यता (Comity) एक-दूसरे के अकिकार का सम्मान करते हए आपसी कशष्टाचार ◌ै। सौ ◌ादु (Amity) मैत्रीपूणु भावना एवों सम्बि ◌ै, कवशेष कमत्रता न ◌ी ◌ोंयथा राष्टर ◌ोंके मध्य सौ ◌ादु अथवा पड़ सी देश ◌ोंके मध्य सौ ◌ादु।

कमत्रता पे्रम से अकिक बौप्तद्धक तथा कम भावनात्मक ती ◌ै। पे्रम की अपेक्षा कमत्रता के कारण देना सरल ता ◌ै। कमत्रता अकिक शान्त एवों प्रशान्त ती ◌ै, पे्रम अकिक प्रबल ता ◌ै। पे्रम प्रायः ग नतम रूप क प्रिा करता ◌ै। म कमत्रता की ग नता के कवषय में न ◌ी ◌ोंक सकते ◌ैं।

एक कमत्र व ◌ै र् अपने कमत्र से से्न से बाँिा हिआ ◌ै, र् उसके प्रकत आदर तथा सम्मान के भाव रखता ◌ै, उसकी सोंगकत की आकाोंक्षा करता ◌ै तथा उसकी प्रसन्नता तथा समृप्तद्ध क बढ़ाने का प्रयास करता ◌ै।

कबना कवश्वास के कमत्रता न ◌ी ◌ों सकती ◌ै तथा कबना सत्यकनष्ठा के कवश्वास उत्पन्न न ◌ी ◌ों ता ◌ै।

कमतव्यकयता(Frugality)

कमतव्यकयता कफायत अथवा कुशलतापूवुक की गयी व्यवस्था ◌ै। कमतव्यकयता िन, वसुतु, सामग्री के सम्बि में की गयी कववेकपूणु व्यवस्था ◌ै। य अच्छी अथुव्यवस्था अथवा गृ व्यवस्था ◌ै।

कमतव्यकयता एक कनिुन मनुष् क िनी बनाती ◌ै। कमतव्यकयता र कपत कर आप स्वतोंत्रता की एक सुन री फसल प्रिा कर सकते ◌ैं।

कमतव्ययी बकनए, परनुतु कृपण अथवा कोंरूस मत बकनए।

कमतव्यकयता एक गुण ◌ै परनुतु कृपणता अथवा कोंरूसी दुगुण ◌ै।

नि की प्राप्ति श्रम तथा कमतव्यकयता पर ओिाररत ◌ै। िन तथा समय का अपव्यय मत कररए। द न ◌ोंका सदुपय ग कररए।

कमतव्यकयता के कबना क ई िनवान न ◌ी ◌ोंबन सकता ◌ै, और इसे अपनाने पर बहत कम कनिुन गों।

र्ीवन में अनावश्यक सुख-सािन ◌ोंका त्याग कररए। सरल बकनए। 'सादा र्ीवन' तथा उच्च कवचार के आदशु क अपनाइए। आप अभाव से मुक् गों। आप आनन्द का अनुभव करेंगे।

कमतव्यकयता कववेक की पुत्री, सोंयम की बक न तथा स्वतन्त्रता की र्ननी ◌ै।

र् व्यप्तक् अपव्ययी ै, खचाुलु ै, व शीघ्र ी कनिुन गा। व दूसर ोंपर आकश्रत रायेगा। व भ्रष्ट रायेगा।

अपने सिान ोंका बुप्तद्धमत्तापूणु तथा साविानीपूणु प्रबि ी कमतव्यकयता ै।

कृपणता िन एकत्र करने के उद्देश्य से स्वयों क तथा अन्य ोंक र्ीवन की मूलभूत आवश्यकताओ ोंएवों सुकविाओ ोंसे वोंकचत रखना ै।

कफायत (Economy) व्यवस्था करती ै, कमतव्यकयता (Frugality) िन बचाती ै, दूरदकशुता (Providence) य र्ना बनाती ै तथा अल्पव्यकयता (Thrift) उपयुक् समय में खचु करने के उद्देश्य से उपाकर्ुत करती ै तथा बचाती ै।

अपव्यय, कफरूलखची एवों खचीलापन कमतव्यकयता के कवपरीताथी शब्द ैं।

उदारता (Generosity)

उदारता दानशीलता अथवा कवशालहृदयता की प्रकृकत ै। आत्म त्सगु उदारता का सारतत्त्व ै। एक उदार मनुष् दानशील ता ै।

उदारता मुक् स्त से देने अथवा हृदय से देने का स्वभाव ै। य दयालुतापूवुक तथा मुक् स्त देने का कायु अथवा अभ्यास ै। य उपकाररता अथवा म ामनस्कता ै। एक उदार मनुष् का हृदय कवशाल तथा दयापूणु ता ै। उसकी दानशीलता अकतरेक रूप से प्रवाक त ती ै।

एक उदार मनुष् उदात्त प्रकृकत अथवा स्वभाव से युक् ता ै। व अपने से कनम्न के प्रकत नम्रता तथा कशष्टतापूवुक व्यव ार करता ै।

उदारता उच्च कुलीनता की साथी ै। एक उदार मनुष् सदैव देता ी र ता ै। उसका हृदय स ानुभूकत से आपूररत र ता ै। स ानुभूकत तथा पर पकाररता, उदारता के सेवक ै।

र्ीवन में की गयी उदारता मृतुयु काल की उदारता से कभन्न ती ै। प्रथम वास्तकवक दानशीलता एवों पर पकाररता से तथा कद्वतीय गवु अथवा भय से उत्पन्न ती ै।

वदान्यता, म ामनस्कता, कवशालहृदयता, उदारचररतता एवों उपकाररता उदारता के समानाथी शब्द ैं।

उदार (Generous) शब्द दानी मनुष् के आत्म त्सगुपूणु ाकदुकता क अकभव्यक् करता ै तथा प्रचुर (Liberal) शब्द उप ार की मात्रा क। हृदय की दयालुता के कारण मनुष् उदार ता ै और व द षी क सर्ा देने की अपेक्षा उसके कल्याण में प्रसन्न ता ै।

एक बालक एक सेब के उप ार द्वारा स्वयों की उदारता (Generosity) प्रदकशुत कर सकता ै, एक लखपकत प्रचुर (Liberal) दान करता ै। एक वदान्य (Munificent) उप ार मात्रा की दृकष्ट से कवशा**ला** ै चा े दानी का उद्देश्य कुछ भी र ा। कन:स्वाथुता आत्म त्याग क इोंकगत करती ै। एक मनुष् अपनी आत्मा की म ानता से म ामनस्क (Magnanimous) क लाता ै अथाुत् व अपमान एवों आघात से ऊपर उठ चुका ै।

अनुदार, तुच्छ, कृपण, कोंरूस एवों अिम प्रकृकत उदार प्रकृकत के कवपरीताथी शब्द ैं।

सौम्यता (Gentleness)

सौम्यता स्वभाव तथा आचार में मृदु, नम्र एवों कशष्ट ने का गुण अथवा अवस्था ै।

य भाव की क मलता ै। य पे्रम तथा सम्मान ै। य स ानुभूकत ै।

सौम्यता स्वभाव की मिुरता ै। य मृदुलता ै। य कवनीतता ै। य कठ रता का अभाव ै।

एक सौम्य मनुष् सुशील, शान्त तथा कशष्ट ता ै। व कवनम्र आचरणयुक् ता ै। व कठ रता तथा अभिता से मुक् ता ै। व मिुर तथा मृदु ता ै। आपके आचरण में र् भी आपकत्तर्नक ै, सौम्यता उसका पररष्कार करती ै।

यकद एक मनुष् सौम्य ै, त इसका अथु य न ी ों ै क व कमर् र अथवा असमथु ै। केवल शप्तक्शाली मनुष् ी वास्तव में सौम्य सकता ै। सौम्यता के समान शप्तक्शाली क ई न ी ों ै। अभिता अथवा कठ रता दुबुलता, अज्ञान, अकशष्टता तथा अनुभव की कमी का लक्षण ै।

सौमय्ता शप्तक् ै।

'सौम्य' (Gentle) शब्द से मूल अकभप्राय ै (tame) से ... क स्वभाव कर्से प्रकशक्षण द्वारा कनयप्तन्त्रत कया गया ै; मृदुल ऐसा स्वभाव ै र् सरलता से उदे्वेकलत न ी ोंकया र्ा सकता ै तथा 'कवनीत (व स्वभाव ै र् अनुशासन अथवा पीड़ा द्वारा क मलता तक प्रकशकक्षत कया गया ै।

भलाई (Goodness)

भगवान् भलाई के सवोत्तृकृष्ट रूप ैं।

ने का भलाई एक गुण ै, श्रेष्ठता ै तथा पर पकाररता ै। भलाई कसी भी प्रकार से भला अथवा अच्छा गुण ै, कवशेषतः य दवा, पर पकाररता, नैकतकता आकद गुण ोंसे सम्पन्न ना ै। भलाई पर पकाररता, करुणा अथवा दया का कायु ै।

यकद आप मानवता का भला करते ैं, त आप देवताओ ोंके समकक्ष र्ाते ैं। "भले बन , भला कर ।" समू्पूणु नीकतशास्त्र एवों सदाचरण इस उप्तक् में कनक त ै। यकद आप इसका अभ्यास करेंगे, त शीघ्र ी भगवद्-साक्षात्कार प्रा करेंगे।

एक भला मनुष् सदैव भगवान् के साथ र ता ै। व भगवान् में ी र ता ै। उसमें कदव्यता वास करती ै।

एक भला मनुष्, र् भले कायु करता ै, यश तथा दीघु र्ीवन प्रा करता ै। एक भला कायु कभी व्यथु न ी ोंर्ाता ै। य हृदय क शुद्ध करता ै तथा कदव्य प्रकाश एवों कदव्य कृपा की प्राप्ति की ओर ले र्ाता ै।

कशिष्टता का बीर् ब ने वाला कमत्रता का फल प्रिा करता ै तथा दया का बीर् र कपत करने वाला प्ेरेम का फल प्रिा करता ै।

भलाई 'प्ेरेम' का कियाप्तित रूप ै। भला ना, भि ना ै।

भलाई म ानतम गुण ै। प्रत्ेयेक अच्छा कायु अमरत्व अथवा शाश्वत र्ीवन प्राप्ति का बीर् ै। समूपूणु कवश्व के कल्याण ेतु कायु कररए। कवश्व की एकता के कलए कायु कररए।

सदा सवुदा, प्रत्ेयेक स्थान पर कर्तने अकिक मनुष् ोंकी कर्तनी अकिक भलाई, कर्तने अकिक प्रकार से आप कर सकते ैं, उसे पूणु उत्सा , शप्तक्, प्ेरेम तथा रुकच के साथ कररए।
बुराई के बदले भलाई कररए। य सच्ेचे मनुष् का लक्षण ै। प्ेरेम प्ेरेम क उत्पन्न करता ै, घृणा घृणा क ।

दूसर ोंकी भलाई करने तथा उन्ें प्रसन्न करने से आपक भी भलाई एवों प्रसन्नता प्रिा ती ै।

भलाई बुराई पर कवर्य ै। य बुराई का अभाव न ी ों ै।

भलाई र्ीवन क आशीवाुद बनाती ै। भलाई आपके र्ीवन में कनकश्चत रूप से सफलता एवों समृप्तद्ध लायेगी।

भला करना मनुष्त्व ै। भला बनना देवत्व ै।

थ ड़ा आत्म-त्याग एवों सच्ची सेवा, प्रसन्नता, प्र त्सा न, स ानुभूकत एवों दया के कुछ शब्द, थ ड़े दयापूणु एवों भले कायु, प्रल भन ोंपर कुछ शान्त कवर्यें- ये सब शाश्वत आनन्द एवों शाप्तन्त तथा अमरत्व प्राप्ति में स ायक गे।

राष्टर तथा र्नसमुदाय भलाई के कनयम ोंका पालन न ी ोंकरते ैं। अतः वतुमान कवश्व कई प्रकार की बुराइय ोंसे आिान्त ै।

कारण एवों कायु का कनयम अत्यन्त कठ र तथा अटल ै। आप कष्ट, कनिुनता, दुःख एवों पीड़ा की फसल प्रिा करते ैं क् ोंक भूतकाल में आपने बुराई के बीर् ब ये ैं। अच्छाई के बीर् ब ने से आप समृप्तद्ध एवों आनन्द की फसल प्रिा करते ैं। इस कनयम क समझने का प्रयास कररए। इसके बाद आप केवल अच्छाई के बीर् ी ब येंगे।

अच्ेछे, उच्च तथा कदव्य कवचार ोंक रप्तखए। बुरे कवचार ोंके कवरुद्ध अपने मन के द्वार उसी प्रकार बन्द रप्तखए, कर्स प्रकार आप शतुरुओ,ों च र–ाकुओ ोंके कवरुद्ध घर के द्वार बन्द रखते ैं। सदैव भले कायु कररए। अब बुराई आपके मन में प्रवेश न ी ोंकर सकती ै।

अच्छी आदत ोंक अपनाइए। भलाई एक आदत ै। इसके कबना मनुष् र्ानवर अथवा कीड़ा ै। ऐसा मनुष् अकनष्टकर, कष्टप्रद एवों घृणास्पद ै। व इस पृथ्वी पर ब झ ै।

थ ड़े अच्ेछे कवचार तथा थ ड़े भले कायु भी अत्यकिक लाभदायक ैं। ये आपक शाश्वत आनन्द की ओर ले र्ायेंगे। तब, थ ड़े अच्ेछे कवचार एवों अच्ेछे कायु करने का प्रयास क् ोंन ी ोंकरें?

भलाई, पकवत्रता एवों सत्यपरायणता कवकककसत करने ◌ेतु कुछ कनदेश

१. ऐसा उदारमना व्यप्तक् र् सदैव सोंसार का भला करता ◌ै तथा उच्च कदवय् कवचार ◌ोंक ◌िरण करता ◌ै, कवश्व के कलए आशीवाुद ◌ै।

२. भले कायु करने वाले तथा अचे्छे, कप्रय एवों मिुर शब्द ब लने वाले क ई शतु्रु न ◌ी ◌ों ता ◌ै। यकद आप वास्तव में आध्याप्तत्मक कवकास एवों म क्ष चा ते ◌ैं, त उन मनुष् ◌ोंका भला कररए र् आपक च ट पहाँचाने अथवा कवष देने का प्रयास करते ◌ैं।

३. पकवत्रता ज्ञान तथा अमरत्व की ओर ले र्ाती ◌ै। पकवत्रता द प्रकार की ती ◌ै-आन्तररक अथवा मानकसक और बा री अथवा शारीररक। मानकसक पकवत्रता अकिक म त्त्वपूणु ◌ै। शारीररक पकवत्रता भी आवश्यक ती ◌ै। आन्तररक-मानकसक पकवत्रता द्वारा मन की प्रफुल्लता, एकाग्रता, इप्तिय ◌ोंपर कवर्य तथा आत्मसाक्षात्कार ◌ेतु य ग्यता प्रिा ती ◌ै।

४. पकवत्रता य गी का सवुश्ेरेष्ठ आभूषण ◌ै। य एक सन्त की सवुश्ेरेष्ठ एवों म ◌ानतम कनकि ◌ै। य एक भक् का सवुश्ेरेष्ठ ◌िन ◌ै।

५. करुणापूणु कायों तथा दयापूणु सेवा का अभ्यास हृदय क पकवत्र एवों क मल बनाता ◌ै, हृदय-कमल क ऊरु्ध्मुखी कर सिाक क कदव्य प्रकाश की प्राप्ति य ग्य बनाता ◌ै।

६. र्प, कीतुन, ध्यान, दान तथा प्राणायाम सभी पाप ◌ोंक र्ला सकते ◌ैं तथा हृदय क शीघ्र ◌ी पकवत्र बना सकते ◌ैं।

७. सत्य उच्चतम ज्ञान ◌ै। र्नसमुदाय के समथुन कबना भी सत्य का अप्तस्तत्व र ता ◌ै। सत्य शाश्वत ◌ै। सत्य का शासन सवोच्च ◌ै। सत्यभाषी एवों पकवत्र मनुष् ◌ोंकी मृतु्यु न ◌ी ◌ों ती ◌ै अथाुत् वे र्न-र्न के हृदय ◌ोंमें र्ीकवत र ते ◌ैं। असत्यभाषी एवों वासनायुक् मनुष् मृतवत् ◌ी ◌ैं।

८. यकद आप आत्मसाक्षात्कार प्रिा करना चा ते ◌ैं, त आपका मन पकवत्र ना चाक ए। र्ब तक मन समस्त इच्छाओ,◌ों तृष्णाओ,◌ों कचन्ताओ,◌ों म , गवु, कामवासना, आसप्तक् तथा राग-द्वेष का त्याग न ◌ी ◌ोंकरता ◌ै, व परम शाप्तन्त तथा परमानन्द अथवा अमरपद के साम्राज् में प्रवेश न ◌ी ◌ोंकर सकता ◌ै। ९. मन की तुलना एक उद्यान से की र्ाती ◌ै। र्कस प्रकार आप भूकम क र् त कार एवों खाद ◌िाल कर, काँट ◌ोंएवों खरपतवार क टा कर तथा पौि ◌ोंएवों वृक्ष ◌ोंका र्ल से कसोंचन कर अचे्छे फूल एवों फल प्रिा कर सकते ◌ैं, उसी प्रकार आप मन की अशुप्तद्धय ◌ों र्ैसे काम, ◌ि ◌ि, ल भ, म , मद क दूर कर तथा कदव्य कवचार ◌ोंके र्ल से कसोंचन कर अपने हृदय के उद्यान में भप्तक् का पुष्प कवकककसत कर सकते ◌ैं। खरपतवार तथा काँटे वषाु ऋतु में कवकककसत ते ◌ैं तथा ग्रीष्म में अदृश्य र्ाते ◌ैं लेकन उनके बीर् भूकम के नायु ◌ी र ते ◌ैं। र्ूँ ◌ी वषाु ती ◌ै, बीर् पुन: अ◌ोंकुररत र्ाते ◌ैं। इसी प्रकार मन की वृकत्तयाँ चेतन मन की सत पर प्रकट ती ◌ैं, तत्पश्चात् अदृश्य र्ाती ◌ैं और सूक्ष्म बीर्-अवस्था अथाुत् सोंस्कार का रूप ◌िारण कर लेती ◌ैं तथा आन्तररक अथवा बा री उते्प्रेरक प्रिा ने पर पुनः वृकत्तयाँ बन र्ाती ◌ैं। र्ब उद्यान स्वच्छ ता ◌ै, र्ब व ◌ाँ खरपतवार एवों काँटे न ◌ी ◌ों ते ◌ैं, आप अचे्छे फल प्रिा कर सकते ◌ैं। उसी प्रकार र्ब मन एवों हृदय पकवत्र ते ◌ैं, तब आप ग न ध्यान रूपी फल प्रिा कर सकते ◌ैं। अतः सवुप्रथम मन की मकलनताओ ◌ोंक दूर कररए।

१०. यकद आप प्रकतकदन थाली क साफ न ◌ी ◌ोंकरते ◌ैं, त उसकी चमक ख र्ाती ◌ै। मन के साथ भी ऐसा ◌ी ◌ै। यकद प्रकतकदन ध्यान के अभ्यास द्वारा मन क स्वच्छ न ◌ी ◌ोंरखा र्ाता ◌ै, त मन अशुद्धता ◌ै।

११. सत्यभाषण मनुष् क कचन्ताओ ◌ोंसे मुक् करता ◌ै तथा शाप्तन्त एवों शप्तक् प्रदान करता ◌ै।

१२. एक य गी की सवाुकिक म त्त्वपूणु य ग्यता सत्यभाषण ◌ै। यकद सत्य तथा एक र्ार अश्वमेि यज्ञ के फल क एक तरारू पर रख कर तौला र्ाये त सत्य का ◌ी पलड़ा भारी र ◌ेगा।

१३. ईश्वर सत्य ◌ै। उनका साक्षात्कार सत्यभाषण तथा कवचार, वचन एवों कमु में सत्य के आचरण द्वारा कया र्ा सकता ◌ै।

१४. सत्यपरायणता, आत्म-कनयन्त्रण, ईष्र्ापूणु प्रकतस्प्ि्िु का अभाव, क्षमा, शालीनता, कतकतक्षा, मात्सयु का अभाव, दानशीलता, सहृदयता, कनःस्वाथु पर पकाररता, ◌िरता, करुणा एवों अ ◌ाकनकरता-सत्य के तेर प्रकार ◌ैं।

१५. कुछ मनुष् मानते ◌ैं क कसी की अत्यकिक भलाई के कलए ब ला गया 'झूठ' सत्य ◌ी ◌ै। मान लीकर्ए एक अिकमुक रार्ा अकारण ◌ी एक सि्ु क फाँसी का दण्ड देता ◌ै, उस सि्ु के र्ीवन क बचाने के कलए ब ला गया झूठ सत्य ◌ी ◌ै।

१६. प्रत्येक पररप्तस्थकत में सत्यभाषण करने वाला य गी वाकसप्तद्ध प्रि्ा कर लेता ◌ै। व र् कुछ भी स चता ◌ै अथवा ब लता ◌ै, व सत्य र्ाता ◌ै। व मात्र अपने कवचार द्वारा कुछ भी कर सकता ◌ै।

१७. "य आत्मा सत्य के दृढ़ आचरण द्वारा प्रि्ा की र्ा सकती ◌ै। सत्य से म ◌ान् कुछ भी न ◌ी ◌ों ◌ै।" य श्रुकतय ◌ों की घ षणा ◌ै। युकिकष्ठर तथा सत्यव्रती ररश्चन्य ◌ै। र्ीवन क देप्तखए। अत्यन्त घ र सोंकट के समय भी उन् ◌ोंने सत्य का त्याग न ◌ी ◌ोंकया।

मन ◌ाररता-रम्यता (Gracefulness)

मन ◌ाररता रूप एवों आचरण की स र् चारुता ◌ै। औकचत्य अथवा उपयुक्तता इसके लक्षण ते ◌ैं। य आत्मा की आन्तररक समरसता की बाह्य अकभव्यप्तक् ◌ै।

मन ◌ाररता आचरण की कशष्टता का गररमायुक् सौन्दयु ◌ै।

मन ◌ारी व्यप्तक्त्व एक कचरस्थायी अनुशोंसा पत्र ◌ै। एक मन ◌ारी मनुष् कदखावे एवों आिम्बर से मुक् ता ◌ै। उसका व्यप्तक्त्व गररमायुक् ता ◌ै। उसके कवचार, वाणी एवों कमु मयाुकदत ते ◌ैं।

एक मन ◌ारी मनुष् शालीनता, लाकलत्य, सौन्दयु, समरसता तथा स र्ता द्वारा लकक्षत ता ◌ै। उसकी आकृकत, गकत तथा भाषा कप्रयकर ती ◌ै। उसका रूप, कायु, मुखाकृकत तथा भाषण मन ◌ारी ते ◌ैं।

मन ◌ारी शब्द गकत अथवा गकत की सम्भावना सूकचत करता ◌ै। सौन्दयु शब्द पूणु प्तस्थरता के कलए प्रयुक् ता ◌ै। मन ◌ाररता शब्द आँख ◌ोंसे दृश्यमान सौन्दयु के कलए प्रयुक् ता ◌ै यद्यकप म प्रायः मन ◌ारी ककवता अथवा प्रशोंस प्तक् भी क ते ◌ैं। मन ◌ाररता लाकलत्य युक् रूपरेखा तथा अनुपात का कप्रय सामोंर्स्य ◌ै।

म मन ारी व्यव ार, मन ारी वस्त्र क ते ैं। म क ते ैं, "सीता का ब लना एवों चलना मन ारी ै" अथाुत् एक प्रकार की स्वाभाकवक स र्ता, मयाुदा तथा लाकलत्य से युक् ै।

कृतज्ञता (Gratitude)

कृतज्ञता उपकारी के प्रकत ाकदुक सौ ादुपूणु भावना ै।

कृतज्ञता उपकारक के प्रकत आभार, दयालुता अथवा सद्भावना का भाव ै, उससे प्रिा लाभ ोंके प्रकत प्रशोंसा का भाव ै तथा उपकार अथवा सेवा का उकचत प्रतुयुपकार करने का स्वभाव ै अथवा र्ब प्रतुयुपकार न ी ों कया र्ा सकता ै त उपकारी क समृद्ध तथा प्रसन्न देखने की इच्छा ै।

कृतज्ञता एक कतुव्य ै कर्से अवश्य कया र्ाना चाक ए। य ि न्यवाद की शाप्तब्दक अकभव्यप्तक् से बढ़ कर ै। य सज्जनता की सूचक ै। य सवुश्रेष्ठ दैवीय सद्गुण ै। य एक भले तथा दयालु मनुष् से प्रिा लाभ की सूमृकत मात्र न ी ों ै वरन् उसके भले कायों के कलए उसके प्रकत हृदय की श्रद्धाोंर्कल ै।

कृतज्ञता सभी सद्गुण ोंमें श्रेष्ठतम ै तथा सभी कतुव्य ोंमें से अत्यन्त म त्त्वपूणु ै।

कर्स प्रकार एक नदी अपना समस्त र्ल सागर क दे देती ै कर्ससे उसने य र्ल प्रिा कया, उसी प्रकार एक कृतज्ञ मनुष् प्रतुयुपकार करता ै। व अपने उपकारक के प्रकत श्रद्धा एवों प्रेम रखता ै। यकद व प्रतुयुपकार करने में असमथु ै त व उस उपकार क अपनी सूमृकत में साँर् ये रखता ै। व उसे र्ीवनपयुन्त न ी ों भूलता ै।

भगवान् आपके सृर्नकताु ैं, उन् नें आपक समस्त ऐश्वयु प्रदान कये ैं, उनके प्रकत कृतज्ञ बकनए। अपने हृदय के अन्तरतम से उनें् भावपूवुक प्राथुना कीकर्ए। उनकी मक मा का गान कररए। कनरन्तर उनका स्मरण कीकर्ए। उनके प्रकत स्वयों क पूणुतया समकपुत कररए, उनकी कृपा प्रिा कर सदैव के कलए आनप्तन्दत र्ाइए।

एक कृतघ्न मनुष् सोंसार का सवाुकिक दुःखी प्राणी ै। उसकी दशा दयनीय, श चनीय तथा दुःखद ै। य सोंसार कृतघ्न दुष्ट ोंसे भरा हआ ै।

कृतज्ञ बकनए। सभी आपकी प्रशोंसा एवों सम्मान करेंगे। आप शाप्तन्त तथा शाश्वत आनन्द की समृद्ध फसल प्रिा करेंगे।

वीरता (Heroism)

वीरता सा स अथवा क म्मत ै।

एक वीर शप्तक्, सा स तथा वीरतापूणु कायों द्वारा प चाना र्ाता ै। उसे देवतुल्य समझा र्ाता ै। एक वीर की मृतुयु उसे अकिक उच्च स्थान प्रिा करा देती ै। स्थानीय उत्सव ोंमें उसकी पूर्ा की र्ाती ै।

वीर कवकशष्ट सा स से पररपूणु ता ै। व अत्यकिक कनभीक ता ै।

वीरता भय पर, दु:ख के भय, मृतुयु के भय आकद पर आत्मा की वैभवशाली कवर्य ै।

वीरता वीर कचत गुण ोंयथा उच्चादशु, कनभुयता, दृढ़ सोंकल्प एवों ि ृकत का समप्तित रूप ै।

सा स (Courage) सामान्यतया सोंकट ोंसे कनभुयता सूकचत करता ै। ि ृकत (Fortitude) कनप्तिय सा स ै, य सोंकट ,ों खतर ोंतथा कष्ट ोंक शाप्तन्तपूवुक स न करने का स्वभाव ै।

युद्धक्ेषेत्र में अथवा प्रत्यक्ष प्रकतद्वप्तनद्वय ोंके साथ सोंघषु में सा स प्रदशुन ब ादुरी (Bravery) ै।

कनभीकता (Intrepidity) दृढ़ सा स ै र् घ र सोंकट ोंके समय भी पीछे न ी ों टता ै।

परिाम (Gallantry) एक प्रकार का र मोंचकारी सा स ै र् भयोंकर युद्ध के मध्य प्रदकशुत ता ै। वीरता (Heroism) शब्द में सा स के इन सभी प्रकार ोंका समावेश सकता ै।

कवश्व ने प्रत्ेयेक युग में अपने वीर ोंकी पूर्ा की ै परनुतु वीरता के मापदण्ड सदैव बदलते र े ैं। आर् वीरता का कनिुरण कायु की अपेक्षा उसके पीछे कनक त उद्ेदेश्य के आिार पर कया र्ाता ै।

ईमानदारी (Honesty)

ईमानदारी न्यायकनष्ठा, सत्यकनष्ठा, छल ीनता, कनष्कपटता एवों स्पष्टवाकदता ै।

ईमानदारी एकमात्र व सद्गुण ै कर्सके आिार पर एक व्यप्तक् अथवा राष्टर का र्ीवन सुरकक्षत र सकता ै। ईमानदारी, न्याय तथा सदाचार पर आिाररत समार् ी स्थायी र सकता ै।

एक अपररवतुनीय कनयम ै-ईमानदारी। घर, ऑकफस, रार्नीकत, व्यवसाय, रार्पथ, न्यायालय ,ों सभी सभाओ ोंमें एक ी वसुतु की आवश्यकता ै-ईमानदारी।

ईमानदारी सवोत्तम नीकत न ी,ों वरन् सवोत्तम सद्गुण ै। य सवुश्ेरेष्ठ ज्ञान ै।

ईमानदारी न्याय तथा नैकतक औकचत्य के साथ सोंगतता ै।

ईमानदारी न्याय तथा सम्मान्य व्यव ार के अनुसार कायु करने का स्वभाव ै। सामान्यतया य आचरण की कनष्कपटता ै। य न्याय, कनष्पक्षता एवों सत्यकनष्ठा ै।

उच्च कचन्तन का आिार पूणु ईमानदारी ै।

एक ईमानदार मनुष् स्पष्टवाकदता, सत्यता एवों कनष्कपटता द्वारा र्ाना र्ाता ै। व कवश्वसनीय, सच्चा, स्पष्टवादी तथा कनष्कपट ता ै। दूसर ोंके अकिकार ोंका सम्मान करते हए कायु करना उसका स्वभाव ता ै, कवशेषतया व्यवसाय तथा सम्पकत्त सम्बप्तित कवषय ोंमें। व आत्मसम्मान के अनुदेश ोंका पालन करता ै र् क व्यावसाकयक कानून की कसी आवश्यकता अथवा ल कमत से ऊँचा स्थान रखते ैं। व अपनी कदव्य आत्मा की

गररमा के कवरुद्ध कुछ कायु न ी ोंकरेगा। व च री न ी ोंकरता ै, कसी क ि खा न ी ोंदेता ै। व कसी प्तस्थकत का अनुकचत लाभ न ी ोंउठाता ै।

र् मनुष् उच्चतम एवों पूणुतम रूप से ईमानदार ै, व अपने कवचार ोंमें भी सत्य तथा उकचत का पालन करने के प्रकत अत्यन्त साविान र ता ै।

ि खा, बेईमानी, कवश्वासघात, छल-कपट, असत्य तथा आिम्बर ईमानदारी के कवपरीताथुक शब्द ैं।

ईमानदारी के कबना य ग में सफलता तथा आध्याप्तत्मक उन्नकत सम्भव न ी ों ै।

आशा (Hope)

कुछ अच्छा प्रिा करने की इच्छा अथवा य कवश्वास क व प्रिाव्य ै, आशा ै। आशा पूवाुपेक्षा ै।

आशा उत्प्रेरक ै। आशा एक शप्तक्वद्ुधुक रसायन ै। मनुष् इस िरा पर आशा के स ारे र ता ै। व आत्मसािर की आशा करता ै। व ऐसा कुछ प्रिा करने की आशा करता ै र् उसे सानत्वना, तृप्ति, सुख, शाप्तन्त, आनन्द तथा अमरत्व प्रदान करेगा।

आशा के अभाव में म ान् कायु न ी ोंकये र्ा सकते ैं, य ााँ तक क कबना आशा के अल्प सफलता भी प्रिा न ी ोंकी र्ा सकती ै।

आशा आत्मा की प्राणशप्तक् ै। आशा आपक बल देती ै। आशा आपक प्रयत्न करने, सोंघषु करने तथा लक्ष्य प्रिा करने के कलए प्ेरेररत करती ै।

मनुष् सदैव कुछ प्रिा करने की आशा करता ै तथा स्वयों क अचे्छे से अच्छा बनाना चा ता ै। मन की स्वाभाकवक उड़ान एक आशा से दूसरी आशा तक ै।

कनराश मत इए। ताश मत इए। प्रत्ेयेक सुब नया र्ीवन आरम्भ ता ै। भूतकाल की ओर मत देप्तखए। सदैव आशावादी रक ए। आप सफलता प्रिा करेंगे।

आशा आपकी कमत्र ै। आशा सफलता की र्ननी ै। आशा आपका अवलम्ब ै,

य आपक प्रसन्नता प्रदान करती ै। आशा आपक भव्यता की उदात्त ऊाँचाइय ोंकी ओर अकभप्ेरेररत करती ै। य अनुकूल पथ द्वारा र्ीवन व्यतीत करने में स ायक ती ै। आशा प्ेरेररत तथा उत्साक त करती ै। य आपक सरल एवों सुखद मागु द्वारा आपकी यात्रा के लक्ष्य तक पहाँचाती ै।

इस कवश्व में प्रत्ेयेक पुरुष अथवा स्त्री का र्ीवन आशा पर आकश्रत ै। कचकत्साकवज्ञान का कवद्याथी एक सफल एवों प्रकसद्ध कचकत्सक बनने की आशा करता ै। एक युवती एक सुन्दर, बुप्तद्धमान एवों िनी पुरुष से कववा की आशा करती ै। एक व्यापारी कर ड़पकत बनने की आशा करता ै। एक मुोंकसफ कर्ला न्यायािीश बनने की आशा करता ै।

हृदय ी व अ ोंग ै र् सबसे अन्त में कायु करना बन्द करता ै। इसी प्रकार मनुष् में आशा ी व तत्त्व ै कर्सकी सबसे अन्त में मृतुयु ती ै।

आपका र्ीवन उस पर अवलप्तम्बत न ी ों ै र् आपके पास ै, वरन् उस पर अवलप्तम्बत ै कर्सकी आप आशा करते ैं।

आशा (Hope) व ै र् सदैव अकभनन्दनीय अथ्ाुत् सुखद ै। प्रत्याशा (Expectation) अथवा उम्मीद कप्रय अथवा अकप्रय ती ै। कवश्वास तथा भर सा उस व्यप्तक् अथवा वसुतु पर आपकी कनभुरता क प्रकट करता ै कर्ससे आप अपनी इच्छानुसार पररणाम चा ते ैं।

आशा के वचन अत्यन्त मुिर ैं। र् आशा करता ै, व स्वयों अपनी स ायता करता ै। व्यथु आशाओ ों का त्याग कररए। सम्भाव्यता की सीमा से परे की आशा मत कीकर्ए।

े हृदय! आशावान बन !

े शुभ आशा ! तुम्हारे सुन्दर उद्यान में सफलता एवों प्रसन्नता के पुष्प प्तखलते ैं।

आकतथ्य(Hospitality)

आकतथ्य कबना फलाोंकाक्षा के अकतकथय ोंतथा अपररकचत ोंका दयालुतापूवुक स्वागत-सत्कार करने की भावना, अभ्यास अथवा कला ै। एक सत्कारशील मनुष् उदार तथा दानशील ता ै।

आकतथ्य अकतकथ यज्ञ ै। य उन पाँच यज्ञ ोंमें से एक ै र् गृ प्तस्थय ोंद्वारा प्रकतकदन सम्पन्न कये र्ाने चाक ए।

सत्कारशील मनुष् कवश्व में दुलुभ ै। अकिकाोंश मनुष् अपने गृ ोंके दरवार्े बन्द कर ल भपूवुक एवों मूखुतापूवुक स्वयों की उदरपूकतु में लगे र ते ैं।

आकतथ्य स्वगु अथवा उच्चतर आनन्दपूणु ल क ोंक ले र्ाने वाला सीिा मागु ै।

यकद िनी मनुष् सत्कारशील र्ायें, त इस कवश्व में दु:ख कम र्ायेंगे।

कनिुन ोंके प्रकत अकतकथ-सत्कार की भावना बनाये रखी र्ाये।

कवनम्रता(Humility)

यद्यकप आप म ान् कवद्वान् ैं, आपक कवनम्र ना चाक ए। एक कवद्वान् मनुष्, र् कवनम्र भी ै, सभी के द्वारा सम्माकनत ता ै।

यकद आप नल के माध्यम से र्ल पीना चा ते ैं, त आपक झुकना गा। इसी प्रकार यकद आप अमरत्व की आध्याप्तत्मक-सुिा का पान करना चा ते ैं, त आपक झुकना गा, कवनीत तथा कवनम्र बनना गा।

कवनम्रता सवुश्रेष्ठ सद्गुण ै। "कवनीत मनुष् िन्य ै क् ोंक वे ी पृथ्वी का साम्राज् प्रिा करेंगे।" (सेंट मैथ्यू-अध्याय ५-५१) आप एकमात्र इस सद्गुण का कवकास करके अपने अ ोंकार का नाश कर सकते ैं। आप समस्त कवश्व क प्रभाकवत कर सकते ैं। आप चुम्बकवत् अनेक मनुष् ोंक अपनी ओर आककषुत कर पायेंगे। कवनम्रता सच्ची नी चाक ए। झूठी कवनम्रता पाखण्ड ै। य स्थायी न ी ों ती ै।

र्ब आप पूणु कवनम्र बनते ैं, त ईश्वर आपकी स ायता करते ैं। अतः इस सद्गुण का अत्यकिक मात्रा में कवकास कररए। कवनम्रता का मूकतुमन्त रूप बकनए।

कवनम्रता से श्रेष्ठ क ई अन्य सद्गुण न ी ों ै। मात्र इस एक सद्गुण के द्वारा आप म क्ष प्रिा कर सकते ैं। कवनम्रता अ ोंकार का नाश करती ै तथा समभाव, आत्मकनयन्त्रण, मानकसक शाप्तन्त, अच्छी कनिा और कवश्राम, समस्त प्राकणय ोंमें आत्म भाव अथवा नारायण भाव तथा अन्ततः आत्म-साक्षात्कार अथवा कवषु्णुपदम् की प्राप्ति कराती ै।

कमुठता-पररश्रमशीलता (Industriousness)

य पररश्रमी ने का गुण ै। य उद्यमशीलता ै। य श्रम, अध्ययन अथवा लेखन में सतत सोंलिता ै।

कमुठ प्रकृकत का मनुष् पररश्रमी ता ै। व अत्यकिक श्रमशील ता ै।

कमुठता आलस्य, अकमुण्यता एवों प्रमाद के कवपरीत ै।

एक कमुठ मनुष् सवोत्तम फल तथा सवुश्रेष्ठ पुरस्कार अकर्ुत करता ै।

कमुठता आपमें क्षमताओ ोंके अभाव क दूर करेगी, आपकी प्रकतभाओ ोंक और अकिक कनखारेगी।

म ान् पुरुष ोंने प्रखर बुप्तद्ध के बल पर न ी ोंअकपतु अपनी कमुठता-पररश्रम से म ानता प्रिा की ै।

सम्पकत्त एवों समृप्तद्ध पररश्रम तथा कमतव्यकयता पर कनभुर ै।

पररश्रम से सब कुछ सरल र्ाता ै। इसे सदा कवर्य प्रिा ती ै। एक पररश्रमी मनुष् कभी भूखा न ी ोंर ेगा। कनिुनता एवों असफलता से व अपररकचत ता ै।

पररश्रम शरीर क स्वस्थ एवों मर्बूत, मन क कनमुल, हृदय क पररपूणु और पसु क भरा हआ रखता ै।

पररश्रमी स्वभाव प्रसन्नता-प्रफुल्लता देता ै, बुरी प्रवृकत्तय ोंएवों आदत ोंका नाश करता ै तथा आपकी उपलप्तब्धय ोंक आनन्ददायक बना देता ै।

म सामान्य ब लचाल की भाषा में क ते ैं- "श्रीमान् ठक्कर एक कमुठ कायुकताु ैं; श्रीमान् बनर्ी एक कमुठ साक त्यकार ै। "

अाँगरेर्ी भाषा के ककव ग ल्डप्तस्मथ अपनी एक रचना 'द टेरवलर' में क ते ैं-

"प्रते्येक हृदय में परररश्रमशील भाव
परररश्रम करता सृर्न उन्नकत के प्रकत पे्रम का।"
परररश्रमी बकनए तथा सफलता एवों समृप्तद्ध प्रिा कररए।

प ल-शप्तक् (Initiative)

य कसी कायु क प्रारम्भ करने की शप्तक् अथवा उपिम ै। य प्रारप्तम्भक कदम ता ै। य प्रथम कायु का सम्पादन ै। य आरम्भ अथवा शुरुआत ै। म क ते ैं, "रमा ने इस भले कायु क प्रारम्भ कया।"

प ल-शप्तक् नये कायु अथवा उद्य ग क प्रारम्भ करने की अकभवृकत्त ै। कसी भी उद्य ग में य प्रथम सकिय प्रकिया ै। य कायु का नेतृत्व करने की शप्तक् ै।

अकिकाोंश व्यप्तक्य ोंमें प ल-शप्तक् का अभाव ता ै क् ोंक वे कायर, सोंक ची एवों आलसी ते ैं। उनमें कायु-कौशल, उत्सा , सोंकल्पशप्तक्, सर्गता, परररशश्रमशीलता, अध्यवसाकयता तथा सा स न ी ों ता ै। इसकलए वे र्ीवन में असफल र ते ैं।

सा सी बकनए। कुशल बकनए। सर्ग रक ए। अध्यवसायी बकनए। ियुशील बकनए। आपमें भी प ल-शप्तक् उत्पन्न गी तथा आप अपने समस्त प्रयास ोंमें सफलता प्रिा करेंगे।

पे्ररणा(Inspiration)

पे्ररणा एक श्रेष्ठ एवों उन्नयनकारी कदव्य प्रभाव ै। य आध्याप्तत्मक उपदेशक ोंतथा लेखक ोंपर परमात्मा का अलौकक कदव्य प्रभाव ै कर्सके माध्यम से उनकी रचनाओ ोंएवों कृकतय ोंक कदव्य सत्ता प्रदान की र्ाती ै।

इस कदव्य पे्ररणा से ी मसी ा, िमुदूत, सन्त तथा पकवत्र लेखक कदव्य सत्य ोंक अकमकश्रत एवों तुरुकटरक त रूप से उद्घाकटत करने ेतु य ग्य बनते ैं।

य मन क कदये गये सुझाव –ोंसोंस्कार ोंके माध्यम से ईश्वरीय इच्छा का मानवीय बुप्तद्ध के साथ सम्पकु ै कर्ससे उनके कदव्य स्र त की सत्यता पर क ई सने्दे शेष न ी ोंर ता ै।

समस्त पावन िमुग्रन् भगवद् पे्ररणा से ी में प्रिा हए ैं।

पे्ररणा अध्याप्तत्मक शप्तक् अथवा परमात्मा द्वारा कवचार ोंअथवा ककवत्व का समे्प्रषण ै। पे्ररणा आध्याप्तत्मक अक्षय कनकि ै। य प्रसन्नता, शाप्तन्त एवों शाश्वत आनन्द प्रदान करती ै।

एक भगवद्-पे्रररत कृकत पाकपय ,ों नाप्तस्तक ोंतथा सोंशयवाकदय ोंमें भगवसत्ता के प्रकत कवश्वास उत्पन्न करती ै तथा उनें् परररवकतुत कर देती ै। य आप्तस्तक ोंक सानत्वना देती ै एवों उनें् उन्नत करती ै। य उनें् म क्ष अथवा परमानन्द प्राप्ति ेतु तैयार करती ै। य म क्षमागु ेतु एक सुरकक्षत, अचूक एवों कवश्वसनीय पथप्रदशुक ै।

ऐसी कृकत भव्य, पावन, शप्तक्शाली तथा स्पष्ट ती ै। य कृकत भगवद वाणी ी ै।

न्यायकनष्ठा-सत्यकनष्ठा (Integrity)

न्यायकनष्ठा चररत्र की ईमानदारी अथवा पकवत्रता ै। य वास्तकवक म ानता के और प्रथम कदम ै। एक न्यायकनष्ठ व्यप्तक् सबके द्वारा आदर-सम्मान प्रिा करता ै। मा उसमें कवश्वास रखते ैं।

आत्मत्याग के मूल्य पर न्यायकनष्ठा बनाये रख सकते ैं। इसके कवर ि ी सम्भावना ै, परनुतु इसका पररणाम म ान् ता ै। समस्त कवश्व इसके प्रकत श्रद्धांर्कल अकपुत करेगा।

न्यायकनष्ठा में समूपूणु नैकतक चररत्र समाक त ै परनुतु य कुछ कवशेष प्रसोंग ोंमें यदा पारस्परररक लेन-देन, सम्पकत्त एवों शप्तक् के स्तान्तरण आकद में पररलकक्षत ती ै। न्यायकनष्ठा की नैकतक मक मा कवश्व की सवाुकिक उच्च वसुतु ै।

अन्तःप्रज्ञा (Intuition)

अन्तःप्रज्ञा आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से आत्मा का मनसातीत अपर क्ष ज्ञान ै। य ाँ ताकुकता का स्थान न ी ों ै। बुप्तद्ध य ाँ कायु करना बन्द कर देती ै। य ाँ क ई ऐप्तिक-सोंवेदना न ी ों ै। अन्तःप्रज्ञा सापेकक्षक-र्गत् से परे ै।

य एक आन्तररक आध्याप्तत्मक अनुभव ै कर्से शब्द ोंमें अकभव्यक् न ी ोंकया र्ा सकता ै। भाषा अपूणु ै; य इस पररपूणु, अकनवुचनीय, अलौकक अनुभव क व्यक् न ी ोंकर सकती ै। शब्द मात्र परम्परागत ते ैं।

आप भगवद्-साक्षात्कार अथवा आत्म-साक्षात्कार केवल अन्तः प्रज्ञा के माध्यम से ी कर सकते ैं।

अन्तःप्रज्ञा के समक्ष सब कुछ स्पष्ट ता ै। समस्त सन्ेदे पूणुतया समि र्ाते ैं।

कसी माध्यम से अकरुत पर क्ष ज्ञान की तुलना में अन्तःप्रज्ञा प्रत्यक्ष ज्ञान ै। अन्तःप्रज्ञा के माध्यम से सिाक कबना कसी तकु अथवा कवश्ेलेषण के वसुतुओ ोंके सत्य क र्ानता ै।

अन्तःप्रज्ञा अन्तःसूफूतु ज्ञान ै। प्रथमतः अन्तःप्रज्ञा की एक करण उद्भाकसत ती ै। इसके पश्चात्, मुमुकुषु अपनी आत्मा में सोंप्तस्थत र्ाता ै। ज्ञान-चकुषु द्वारा परम तत्त्व का अपर क्षानुभव अन्तःप्रज्ञा ै। य इप्तिय ोंएवों बुप्तद्ध

द्वारा वसुतु-पदाथों के ज्ञान के कवपरीत ै। अन्तःप्रज्ञा तकाुतीत ै परनुतु तकु कवर ि न ी ों ै। ऐप्तिक एवों बौप्तद्धक शप्तक् के कबना आन्तररक अवब ि द्वारा प्रिा सत्य अन्तःप्रज्ञा ै।

व्यक् एवों अव्यक् ब्रह्माण्ड में अन्तकनुक त कदव्य सत्ता की अपर क्षानुभूकत अन्तःप्रज्ञा ै।

ऋकष अन्तःप्रज्ञा द्वारा उस मनातीत क्ेषेत्र तक पहाँचता ै र् ाँ व कदव्य सत्ता अथवा परब्रह्म का प्रत्यक्ष अनुभव करता ै। य पराचेतनात्मक अनुभव अत्यन्त स्पष्ट एवों सर्ीव ता ै। ऋकष के कलए य ग न सत्य ता

ै। व इसमें ी कनवास करता ै, गकत करता ै तथा इससे अनुप्राकणत्ला ै। य अन्तःप्राकज्ञक अनुभव ग न, भव्य एवों कदव्य ता ै।

ऋकष-मनीकषय ोंके अनुभव एवों अन्तःप्रज्ञा के कबना मानव-मात्र के कलए भगवद् ज्ञान की प्राप्ति सुलभ न ी ों ती।

केवल अन्तःप्रज्ञा के माध्यम से ी परब्रह्म तत्त्व का इसकी पररपूणुता एवों समग्रता में अनुभव तथा साक्षात्कार कया र्ा सकता ै। ये सीकमत इप्तियााँ एवों बुप्तद्ध उस सवुव्यापक सत्ता का ब ि न ी ोंप्रि कर सकते ैं।

मन तथा इप्तिय ोंक कायु करने के कलए देश एवों काल की आवश्यकता ै, परनुतु देश, काल एवों कारण से परे उस परम तत्त्व का ब ि अन्तःप्रज्ञा द्वारा ी सम्भव ै।

बुप्तद्ध केवल सैद्धाप्तन्तक ज्ञान ी देती ै तथा य सैद्धाप्तन्तक ज्ञान आपक परम तत्त्व का पररपूणु एवों समग्र अनुभव न ी ोंदे सकता ै; क् ोंक बुप्तद्ध वसुतुओ ोंक कवभाकर्त एवों कवखप्तण्डत करती ै।

इस भौकतक र्गत् की अन्तवुासी सत्ता शुद्ध चैतन्य ै। भारतीय ऋकष-मनीकषय ोंने इस सत्ता का इसकी पररपूणु समग्रता में अन्तः प्राकज्ञक अनुभव प्रि कया ै तथा मानवता क आत्म ज्ञान रूपी अत्यन्त बहमूल्य म ती प्रदान कया ै।

दयालुता (Kindness)

दयालुता दयाशील ने की अवस्था अथवा गुण ै। य सद्भावना, मानवीयता एवों क मलता ै।

दयालुता ऐसा स्वभाव ै र् दूसर ोंकी प्रसन्नता में स ायक कसद्ध कर कषुत ता ै। पर पकाररता का क ई भी कायु र् अन्य व्यप्तक्य ोंके कल्याण अथवा प्रसत्रता में वृप्तद्ध करे, दयालुता ी ै।

दयालुता भगवद्-अनुग्र सदृश ै।

एक दयालु व्यप्तक् दूसर ोंका भला करने में प्रवण ता ै। व पर पकारी ता ै। व स ानुभूकतपूणु, मैत्रीपूणु, सहृदय, अचे्छे एवों क मल स्वभाव का ता ै।

एक दयालु व्यप्तक् अन्य व्यप्तक्य ोंके हृदय र्ीत लेता ै। दयालुता अत्यन्त अल्प मूल्य की अथुात् सवाुकिक सस्ती वसुतु ै। इसके प्रय ग में अकिक कष्ट तथा त्याग की आवश्यकता न ी ों ती ै। मुस्कराइए, सेवा कररए, प्रसन्नता का सोंचार कररए। दयापूणु एवों मिुर शब्द ब कलए। एक दुःखी व्यप्तक् क प्रसन्न कररए।

दयापूणु शब्द श्र ता क सानत्वना एवों शाप्तन्त प्रदान करते ैं।

दया व सुन री कड़ी ै कर्सके द्वारा व्यप्तक् एक दूसरे से बााँिते ैं।

सभी दयाशील व्यप्तक्य ोंके कलए स्वगुद्वार खुला ै।

एक दयालु व्यप्तक् वास्तव में एक कवशाल साम्राज् का अकिपकत ता ै। व वसुतुतः सम्राट ोंका सम्राट् ै।

एक दयापूणु दृकष्ट, शब्द तथा कायु एवों एक मैत्रीपूणु मुस्कान के कलए आपक कुछ व्यय न ी ोंकरना पड़ता ै, परनुतु ये अन्य ोंके र्ीवन में प्रसन्नता का सोंचार करते ैं र् िन द्वारा न ी ोंखरीदी र्ा सकती ै। ये सब अमूल्य ैं।

दयापूणु कवचार रखने वाला सदैव शान्त एवों प्रसन्न र ता ै। दयापूणु कवचार आपके शरीर एवों मन में प्राण-ऊर्ाु की वृप्तद्ध करते ैं।

वतुमान में दयापूणु कायु कररए। इन्ें टाकलए न ी।ों

दयालुता एक शामक औषकि ै। य पीड़ा क शान्त करती ै।

दयालुता की भाषा क मूक-बकिर भी सुन एवों समझ सकते ैं।

कर्स प्रकार र्ल की छ टी-छ टी बूाँद ोंसे एक कवशाल सागर बनता ै, उसी प्रकार दयालुतापूणु छ टे-छ टे कायों से सद्भावना का सागर बनता ै।

'अनेक प्रकार की दयालुता' का अथु अत्यकिक दयालुता न ी ों ै, अकपतु अनेक अवसर ोंपर अनेक रूप ों में प्रदकशुत दयालुता ै।

दयालुता शाश्वत आनन्द के साम्राज् में प्रवेश करने का पारपत्र (Passport) ै। दयालुता का कवकास कररए। सबके प्रकत दयालु बकनए। आप शीघ्र ी भगवद्-साक्षात्कार प्रिा करेंगे।

प्ेरेम(Love)

प्ेरेम कदव्य स्वभाव का सारभूत तत्त्व ै र् समस्त प्रकार की अच्छाइय ोंसे पररपूणु ै। प्ेरेम व सुन रा बिन ै र् हृदय क हृदय से, मन क मन से तथा आत्मा क आत्मा से बााँिता ै। प्ेरेम मानवता का सवोच्च सौन्दयु ै।

य आत्मा का पकवत्रतम अकिकार ै। प्ेरेम शाश्वत आनन्द अथवा म क्ष के द्वार क ख लने की कवशेष चाबी ै।

प्ेरेम कवश्व की सवुश्ेरेष्ठ वसुतु ै। य भि हृदय ोंक र् ड़ता ै।

प्ेरेम र्ीवन रूपी सुन्दर पुष्प की मिु ै। र्ीवन का म ान् सुख प्ेरेम ै। प्ेरेम आपके हृदय की प्राण-वायु ै।

प्ेरेम वसुतुतः िरा पर स्वगु ै। य समस्त प्रकार के भय ोंका कनराकरण कर देता ै।

य कवश्व प्ेरेम से ी सृकर्त हआ ै, प्ेरेम में ी अप्तस्तत्ववान ै तथा अन्ततः प्ेरेम में ी लीन ै।

प्रेम प्रेररत, प्रब कित एवों कनदेकशत करता ै। प्रेम, प्रेम क प्रेररत करता ै।

प्रेम कभी प्रश् न ी ों करता ै, कवपुलता से देता ी र ता ै। य अपमान अथवा दुवुयुव ार से प्रभाकवत न ी ों ता ै। य नेत्र ों से न ी, ों अकपतु हृदय से देखता ै। य एक सूक्ष्मदशी यन्त्र के माध्यम से देखता ै।

प्रेम म ान् त्याग करता ै। य दूसर ों की स ायता, सेवा करने तथा उन्ें प्रसन्न करने ेतु सदैव उतुसुक ता ै। प्रेम क्षमा करता ै।

प्रेम ीवन का रक्षक-उद्धारकताु ै। प्रेम कदव्य अमृत ै। य अमरत्व, परम शाप्तन्त तथा शाश्वत आनन्द प्रदान करता ै।

भगवान् प्रेम के मूकतुमान कवग्र क भी प्रेम का मूकतुमन्ती रवाररक भगवद साक्षात्कार करना चा ते ैं, त आपक भी प्रेम का मूकतुमन्त स्वरूप करते गा।

कन:स्वाथु एवों शुद्ध प्रेम में ी म ानता कनक त ै। शुद्ध प्रेम में स्वाथु का लेश मात्र भी स्थान न ी ों ता ै।

एक माता का प्रेम कभी समिा न ी ों ता ै। य कभी पररवकतुत न ी ों ता ै और न ी कभी श्रान्त ता ै। माता का प्रेम शाश्वत ता ै। प्रेम कुछ प्रिा करना न ी ों अकपतु देना ै। प्रेम अच्छाई, शाप्तन्त एवों पकवत्र ीवन ै।

शुद्ध प्रेम आनन्द ै। शुद्ध प्रेम मिुर ै। शुद्ध प्रेम स्वाथुपूणु आसप्तक् से रक त ता ै। शुद्ध प्रेम अमर, कदव्य तत्त्व ै। शुद्ध प्रेम कदव्य अकभकशखा ै, र् सदैव दीप्तिमन्त र ती ै। य कभी बुझती न ी। ों

दूसर ों की प्रसन्नता में ी अपनी प्रसन्नता मानना तथा दूसर ों के कल्याण ेतु क उठाने ेतु तत्पर र ना ी शुद्ध प्रेम का सार ै।

शुद्ध प्रेम मनुष् के चररत्र क उन्नत एवों सुदृढ़ बनाता ै, ीवन के प्रत्येक कायु क एक उच्च एवों पकवत्र उद्देश्य प्रदान करता ै तथा मनुष् क शप्तक्शाली, म ान् एवों सा सी बनाता ै।

सच्चा, पकवत्र अथवा कदव्य प्रेम शाश्वत, अपररवतुनीय तथा अनन्त ता ै। य अपने ीवन की अपेक्षा अन्य व्यप्तक्य ों के ीवन में तथा उनके कल्याण में कन:स्वाथु रुकच रखता ै।

शारीररक प्रेम पशुता ै। य काम-वासना का ी उच्च एवों पररषृकृत स्वरूप ै। य स्थूल तथा ऐप्तिक ै।

भगवान् से प्रीकत ी प्रेम अथवा भप्तक् ै। य शुद्ध प्रेम ै। य प्रेम के कलए प्रेम ै।

अपनी स्वाथुकसप्तद्ध ेतु कसी से प्रेम करना स्वाथुपूणु प्रेम ै। य आपक बिन में िालता ै।

नारायण भाव से समस्त प्राकणय ों क प्रेम करना पकवत्र प्रेम ै। य कदव्य प्रेम ै। य म क्ष की ओर ले ाता ै।

शुद्ध प्रेम उद्धार करता ै, हृदय क पकवत्र बनाता ै तथा आपक कदव्यता में रूपान्तररत करता ै।

पकत अपनी पत्नी से पत्नी के कलए प्रेम न ी ोंकरता ै अकपतु स्वयों के कलए करता ै। व स्वाथी ता ै। व पत्नी से इप्तिय सुख की आशा करता ै। यकद कुष्ठ-र ग अथवा चेचक-र ग से पत्नी का सौन्दयु नष्ट ट्ाये, त पकत का उसके कलए प्रेम समा ट्ाता ै।

समस्त प्रकार के प्रेम भगवद्-प्रेम की प्राप्ति के स पान ी ैं।

र्प, प्राथुना, कीतुन, श्रद्धा, भप्तक्, सन्त ोंकी सेवा, मानवता एवों समस्त प्राकणय ोंकी सेवा, ध्यान तथा सत्सोंग के माध्यम से अपने हृदय के उद्यान में ि ीरे-ि ीरे शुद्ध प्रेम का कवकास कररए।

सबसे प्रेम कररए। सबक हृदय से लगाइए। अपने ाकदुक प्रेम में सबक समाक त कीकर्ए। वैकश्वक प्रेम अथवा असीम प्रेम का कवकास कररए।

अपने पड़ सी क अपने समान प्रेम कररए। भगवान् क अपने समूपूणु हृदय, मन एवों आत्मा से प्रेम कररए।

घृणा का नाश घृणा से न ी ोंअकपतु प्रेम से ता ै। घृणा के बदले प्रेम दीकर्ए। अपने शतुरुओ ोंतथा अपने से कनम्न व्यप्तक्य ोंसे प्रेम कररए। सभी पशुओ ोंसे प्रेम

अपने गुरु से प्रेम कररए। सभी सन्त-म ापुरुष ोंसे प्रेम कररए।

कररए।

थ ड़ा प्रेम कररए परनुतु य स्थायी । प्रेम स्थायी प्रकृकत का ना चाक ए।

प्रेमपूवुक ब कलए। प्रेमपूवुक कायु कररए। प्रेमपूवुक सेवा कररए। आप शीघ्र ी भगवद्-साम्राज् अथवा परम शाप्तन्त के साम्राज् में प्रवेश करेंगे।

कवनाशशील भौकतक वसुतुओ ोंसे प्रेम न ी ोंकररए। यकद आप उनसे प्रेम करेंगे त आप दुःख एवों कवनाश ी प्रिा करेंगे।

भगवान् से प्रेम कररए। स्वयों के अमर आत्मा से प्रेम कररए। आप सदैव आनप्तन्दत र ेंगे। आप अमर ट्ायेंगे।

प्रेम के भाव से पररपूररत कर खाइए, पीकर्ए, चकलए, स्नान कररए, बात कररए, स इए, कलप्तखए, कवचार कररए और सेवा कररए। प्रेम के साकार कवग्र बन ट्ाइए।

वैकश्वक प्रेम (Universal Love)

इस कवश्व में एकमात्र सार वसुतु प्रेम ै। य शाश्वत, अनन्त एवों अकुषुण्ण ै। शारीररक स्तर का प्रेम म अथवा वासना ै। वैकश्वक प्रेम ी कदव्य प्रेम ै।

प्रेम तथा वैकश्वक प्रेम समानाथी शब्द ैं। ईश्वर प्रेम ैं। प्रेम ईश्वर ै। स्वाथुपरायणता, ल भ, अ ोंकार, अकभयान तथा घृणा हृदय क सोंकुकचत करते ैं तथा वैकश्वक प्रेम के कवकास में बािक ते ैं।

कन:स्वाथु सेवा, म ात्माओ ोंके साथ सत्सोंग, प्राथुना एवों गुरुमन्त्र के र्प द्वारा िीरे-िीरे वैकश्वक प्रेम का कवकास कररए। र्ब प्रारम्भ में स्वाथु के कारण हृदय सोंकुकचत िीरे-िीरे त व्यप्तक् केवल अपनी पत्नी, सन्तान, कुछ कमत्र ोंएवों सम्बप्तिय ोंसे ी प्रेम करता ै। हृदय थ ड़ा कवककसत ने पर व अपने कर्ले के और बाद में अपने राज् के व्यप्तक्य ोंसे प्रेम करने लगता ै। िीरे-िीरे उसके हृदय में अपने देश के सभी व्यप्तक्य ोंके प्रकत प्रेम कवककसत ता ै। अन्ततः व कवकभन्न देश ोंके व्यप्तक्य ोंसे अथुात् सभी व्यप्तक्य ोंसे प्रेम करने लगता ै। व वैकश्वक प्रेम उसका हृदय ... [overlapping text]

वैकश्वक प्रेम का अभ्यास तथा समस्त भेद ोंका खण्डन

वैकश्वक प्रेम के कवषय में बात करना अत्यन्त सरल ै, परन्तु व्याव ाररक र्ीवन में इसका अभ्यास अत्यन्त ककठन ै। सभी प्रकार की तुच्छ कुषि बातें बािा उत्पन्न करने लगती ैं। भूतकाल में अनुकचत रूप से र्ीवन र्ीने के कारण आपने र् अनुकचत सोंस्कार उत्पन्न कये ैं, वे पुराने सोंस्कार ी बािा स्वरूप खड़े ते ैं। लौ -सोंकल्प, दृढ़ इच्छा शप्तक्, िैयु, अध्यवसाय तथा उकचत कवचार ोंद्वारा आप सरलता से इन बािाओ ोंपर कवर्य प्राि कर सकते ैं। यकद आप सचे्चे एवों गम्भीर ैं, त आपक भगवद्-अनुग्र प्राि गा।

वैकश्वक प्रेम की पररसमाप्ति 'अदै्वैकतक एकत्व' अथवा ऋकष-मुकनय ोंद्वारा प्राि 'औपकनषकदक चेतना' में ती ै। शुद्ध प्रेम म ान् समतावादी ै। य समानता तथा समत्व लाता ै। ाकफर्, कबीर, मीरा, गौरोंग, तुकाराम तथा रामदास ने इस वैकश्वक प्रेम का आस्वादन कया ै। र् अन्य व्यप्तक् उपलब्ध कर सकते ैं, उसे आप भी प्राि कर सकते ैं।

अनुभव कररए क समस्त कवश्व आपका शरीर ै, अथवा आपका अपना घर ै। मानव क मानव से पृथक् करने वाले समस्त भेद ोंक नष्ट कररए। अन्य ोंसे श्रेष्ठता का कवचार अज्ञान अथवा भ्रम ै। कवश्व-प्रेम का कवकास कररए। सबसे एकत्व अनुभव कररए। पृथकता मृत्यु ै। एकत्व शाश्वत र्ीवन ै। समस्त कवश्व 'वृन्दावन' ै। अनुभव कररए क य शरीर भगवान् का चलता-कफरता मप्तन्दर ै। आप र् ााँ भी – ोंघर, ऑकफस, रेलवे स्टेशन अथवा बार्ार में , ों य ी अनुभव कररए क आप मप्तन्दर में ैं। प्रत्येक कायु क भगवद्-चरण ोंमें समकपुत कररए। प्रत्येक कायु के फल क ईश्वरापुण करके उसे 'य ग' में रूपान्तररत कर दीकर्ए। यकद आप वेदान्त-मागु के सािक ैं, त अकताु, साक्षी भाव रप्तखए। यकद आप भप्तक् मागु के सािक ैं त कनकमत्त भाव रप्तखए। अनुभव कररए क समस्त प्राणी भगवान् के ी रूप ैं। ईशावास्यकमदों सवुम् - य कवश्व ईश्वर तत्त्व से पररव्याि ै। अनुभव कररए क भगवद्-शप्तक् ी सभी ाथ ोंके माध्यम से कायु कर र ी ै, सभी नेत्र ोंसे देख र ी ै तथा सभी कान ोंसे सुन र ी ै। आप

पूणुतया पररवकतुत र्ायेंगे। आप परम शाप्तन्त एवों आनन्द का अनुभव करेंगे। भगवान् श्री रर आप सबक अपने हृदय से लगाकर मिुर-प्रेम-र्ल से स्नात करें। आप सबका हृदय वैकश्वक प्रेम से पररपूररत ।

वैकश्वक प्रेम अक ोंसा के रूप में (Cosmic Love as Ahimsa)

वैकश्वक प्रेम के कवषय में बहत कुछ कलखा एवों क ा र्ा चुका ै। कन:स्वाथुता एवों वैकश्वक प्रेम का कवकास करने की प्रेरणा देना सभी िाकमुक उपदेश ोंका अ ोंग बन चुका ै। ऐसा ी चाक ए क् ोंक कन:स्वाथुता एवों वैकश्वक प्रेम आध्याप्तत्मक र्ीवन के प्रारप्तम्भक घटक ैं। ये कदव्य र्ीवन की नीवों ैं तथा इनका प्रभाव भवन की

मुख्य सोंरचना पर पड़ता ै। य क ना सत्य ी गा क ये द सद्गुण आध्याप्तत्मक र्ीवन की अत्यावश्यक शतें, अनुशासन, आध्याप्तत्मक प्रगकत की कसौटी ने के साथ-साथ परम उपलप्तब्ध भी ैं। कनःस्वाथुता एवों वैकश्वक प्ेरम सिाना ै, तथा ये साध्य एवों कसप्तद्ध भी ैं। ये सािक के कलए पथप्रदशुक 'प्रकाश' ैं तथा कसद्ध की 'कदव्य आभा' ैं।

एक सािक ऐवों कसद्ध द न ों में ये सद्गुण अन्तर्निहित न ों की ग ों र सकते ैं। कनःस्वाथुता एवों वैकश्वक प्ेरम अथवा ऐसा मर्मज्ञ ी ैं। अतः इनके उकचत अथु का ब ि अत्यकिक म त्त्वपूणु ै। र् व्यप्तक् वास्तव में स्वाथुरक त ै, कर्सने स्वप्ेरम का त्याग कर कदया ै, व स्वयों क वैकश्वक प्ेरम से पूणु पाता ै। इसी प्रकार कर्सके हृदय में वैकश्वक प्ेरम का दुलुभतम पुष्प कवकककसत हआ ै, व स्वयों के कवषय में स चता ी न ी ों ै, स्वप्ेरम त दूर की बात ै; व पूणुतया कनःस्वाथी ता ै।

सिाना के रूप में वैकश्वक प्ेरम राग एवों द्वेष के बीच स्वकणुम मध्यम मागु ै। एक सािक के कलए य स्मरण रखना अत्यन्त म त्त्वपूणु ै क वैकश्वक प्ेरम कसी एक वसुतु अथवा व्यप्तक् के प्रकत प्ेरम से सवुथा कवपरीत एवों। एक के प्रकत प्ेरम सोंसार के बिन का मूल ै। इसके कवपरीत, वैकश्वक प्ेरम मुक् करता ै, इसे राग से कभन्न समझना चाक ए। इसीकलए शास्त्र एवों सन्त सािक क तीव्र वैराग्य कवकककसत करने का परामशु देते ैं।

पुनश्च, वैराग्य एक सीमा तक अच्छा ै, परन्तु इसे सािक क स्व-पृथकत्व (Self-exclusiveness) की ओर न ी ों ले र्ाना चाक ए; क् ोंक य स्वाथु का ी सूक्ष्म रूप ै। य ाँ भी साविानी की आवश्यकता ै। एक सािक सकता पूणु वैराग्य कवककसत कर सोंसार ा ै, व सोंसार से पूणुतया कवमुख तथा सुख-सुकविाओ ों का पूणु त्याग कर सकता ै परन्तु व अत्यन्त स्वाथी बन सकता ै। व सब समय अपने कवषय में, अपनी सािना तथा वैराग्य के कवषय में ी स चता र ेगा। र् भी व्यप्तक् एवों वसुतु उसके कवचार ,ों व्यव ार, आचरण एवों सािना के अनुरूप न ी ों गा, उन् व अपना शतुरु अथवा कवर ि ी समझेगा। वैराग्य कतरस्कारपूणु द्वेष न ी ोंय राग एवों आसप्तक् का अभाव ै। कतरस्कारपूणु द्वेष त सूक्ष्म घृणा अथवा सूक्ष्म क ोंसा ै।

वैराग्य अक ोंसा का स र् पररणाम ना चाक ए। 'आत्मा' से प्ेरम के अकतररक अन्य सबसे प्ेरम का त्याग करना चाक ए। अपनी कुषिु मैं, दे , तथा अपने कसद्धान्त ोंएवों कवचाररिाराओ ोंके प्रकत प्ेरम का त्याग करना चाक ए क् ोंक र् इन तुच्छ वसुतुओ,ों कमथ्या तथ्य ोंएवों साोंसाररक पदाथों क म त्त्व देता ै, व राग-द्वेष के बिन में फाँस र्ाता ै। उदा रणतः एक व्यप्तक् क अपने पररवार, सम्पकत्त, य ाँ तक क अपने शरीर के प्रकत क ई आसप्तक् सकती ों। परन्तु ऐसा प्रतीत ता ै क य कसी अन्य कवचाररिारा के प्रकत व आसक् उसमें म ान् वैराग्य ै, व पूणुतः कनःस्वाथी ै। सूक्ष्म कवश्लेषण से आप य र्ानेंगे क ऐसा न ी ों ै। कसी एक कवचाररिारा क अत्यकिक म त्ता देना कसी अन्य कवपरीत कवचाररिारा से सूक्ष्म रूप में द्वेष रखना ै। यद्यकप व्यप्तक् इस सूक्ष्म द्वेष क अन्य कवचाररिारा के व्यप्तक्य ोंके साथ शतुरुता में पररवकतुत न ी ोंकरेगा परन्तु उसके मन में य द्वेष बना र ेगा। एक कवचाररिारा के प्रकत आसप्तक् ै, अतः य ाँ वैराग्य न ी ों ै। स्वयों की कसी वसुतु क अथाुत् कवचाररिारा क इतना म त्त्व कदया र्ा र ा ै, भले ी य सूक्ष्म रूप में ; अतः य ाँ कनःस्वाथुता भी न ी ों ै। इसी कसौटी से देखा र्ाये, त य ाँ वैकश्वक प्ेरम भी न ी ों ै।

अब में उसे ख र्ना ै र् 'आसप्तक्' भी न और न ी 'स्व-पृथकत्व' । कनश्चयमेव य वैकश्वक प्ेरम ी ै कर्समें सूक्ष्मतम क ोंसा का भी अभाव ै। **'अडनवमचनीयर् प्ेरेस्वर्रूपर्** - वैकश्वक प्ेरम का वणुन अथवा व्याख्या करना असम्भव ै। इसीकलए म कषु पतञ्जकल सािक ोंक अक ोंसा में प्रकतकष्ठत ने के कलए कनदेश देते ैं। उनकी कवद्वत्ता क देप्तखए क उन् नों प्ेरम क एक नकारात्मक नाम 'अक ोंसा' से अकभक त कया। बुरे कवचार मत रप्तखए, बुरे शब्द मत ब कलए, कसी क ाकन मत पहाँचाइए। एक सािक साविानी एवों बुप्तद्धमत्तापूवुक सब प्रकार की कवकृकतय ोंक दूर करता ै। इस प्रकार र्ब सािक अक ोंसा में प्रकतकष्ठत र्ाता ै, उसके हृदय में आत्म-ज्ञान का

प्रकाश प्रकट ता ै। व य अनुभव कर लेता ै क उसका अन्तरात्मा समस्त प्राकणय ोंका भी अन्तरात्मा ै। उसका य ज्ञान वैकश्वक पे्रम के रूप में पूणुतया अकभव्यक् ता ै।

कर्सके हृदय में वैकश्वक पे्रम ै, ऐसा सन्त समार् से दूर न ी ोंर्ाता ै; व कसी से घृणा न ी ोंकरता ै। व सबसे पे्रम करता ै। दयापूणु अनुग्र के कारण न ी ोंअकपतु अपने स्वाभाकवक आचरण के रूप में व सबसे पे्रम करता ै। व स्वाथी न ी ों ता ै, व कसी व्यप्तक्-वसु्तु से घृणा न ी ोंकरता ै, उसके हृदय में लेशमात्र भी घृणा अथवा दुभाुवना न ी ों ती ै। व समस्त प्राकणय ोंमें व्यिा 'आत्मा' से पे्रम करता ै। य आत्मा सवुव्यापक ै, अतः व कसी व्यप्तक्-वसु्तु के प्रकत आसक् न ी ों ता ै। व सबके साथ तादात्म्य अनुभव करता ै क् ोंक व आत्म-प्रशोंसा के भाव से मुक् ता ै। र्ीकवत प्राकणय ोंमें श्वास-प्रश्वास की किया की भााँकत उसके द्वारा कनःस्वाथु सेवा स र् ी सम्पन्न ती ै। अपने कदन-प्रकतकदन के र्ीवन में व कर्नके भी सम्पकु में आता ै, उन्ें स्वयों की आत्मा का रूप मान कर उनकी आरािना करता ै। व उनके क त की आकाोंक्षा करता ै। व

सद्भावना से पररपूणु ता ै, क् ोंक उसने दुभाुवना क अपने हृदय से कनकाल कदया ै। अक ोंसा के अभ्यास ने उसे स्वाथु का कनमूुलन करने में सक्षम बनाया ै। एक स्वाथी व्यप्तक् कभी वास्तव में अक ोंसा का अभ्यास न ी ोंकर [illegible]प्रकत पे्रम का अकभप्राय सदैव कसी अन्य के प्रकत 'अ-पे्रम' (No-love) [illegible]अथु अन्य कसी क उससे वोंकचत करना ी अथवा वैकश्वक पे्रम में प्रकतकष्ठत सन्त दूसरे के सुख में उतना ी आनप्तन्दत गा कर्तना क व स्वयों के सुख में ता ै। र्ब व कसी क कष्ट से पीकड़त देखता ै, तुरन्त उसकी स ायता के कलए दौड़ता ै। व इसकलए न ी ों दौड़ता ै क् ोंक व उस व्यप्तक् कवशेष से पे्रम करता ै, अकपतु इसकलए स ायताथु र्ाता ै क क् ोंक उसने य अनुभव कर कलया ै क उसका ी आत्मा दूसरे व्यप्तक् में भी व्यिा ै। उसके हृदय की सद्भावना तथा वैकश्वक [illegible]ैं। व स र् भाव से अपनी सेवा अकपुत करता ै। 'सेवा के कलए सेवा', 'पे्रम के कलए पे्रम' इन शब्द ोंका अथु आप वैकश्वक पे्रम से पररपूणु हृदय वाले सन्त के व्यव ार क देख कर ी समझ सकते ैं। य ऐसा पे्रम ै र् पे्रम के प्रकतदान की अपेक्षा न ी ोंकरता ै। य ऐसी सेवा ै र् प्रशोंसा अथवा पुरस्कार की अपेक्षा न ी ोंकरती ै। इस पे्रम में, इस सेवा में कवश्वपे्रमी सन्त कसी भी प्रकार का भेदभाव न ी ोंकरता ै। उसके कलए सब समान ैं, अन्यथा य वैकश्वक पे्रम, अक ोंसा तथा कनःस्वाथुता न ी ों गी। व सदैव शान्त-प्रशान्त र ता ै क् ोंक वैकश्वक पे्रम ने स्वाथु वासना, ि ि एवों ल भ की अकि क शकमत कर कदया ै र् एक सािारण मनुष् की शाप्तन्त क प्रायः भोंग करते ैं। व सदैव आनप्तन्दत र ता ै क् ोंक उसकी क ई इच्छा न ी ों ै, तथा वैकश्वक पे्रम भी उसे सबके सुख में सुखी बनाता ै। व आत्मा के अमाला, आत्मा के अकवनाशी ने की र्ाग्रकत के साथ र्ीवन व्यतीत करता ै।

कवश्वपे्रमी सन्त की र्य , र्य । वैकश्वक पे्रम सभी के हृदय में कनवास करे।

म ामनस्कता (Magnanimity)

म ामनस्कता आत्मा की म ानता ै। य मन का उन्नयन ै। य मन का व गुण ै र् व्यप्तक् क तुच्छ अथवा अनुकचत बात ोंसे ऊपर उठाता ै। य उदारता ै। य सज्जनता ै।

म ामनस्कता भाव अथवा व्यव ार में दूसर ोंके प्रकत उदारता ै। य ईष्याु, कायरता तथा प्रकतश ि पूणु अथवा स्वाथुपूणु उदे्देश्य ोंसे ऊपर उठना ै। य चररत्र अथवा कमु की उच्चता ै। य कवशालहृदयता ै।

म ामनस्कता आत्मा की ऐसी गररमा अथवा उन्नयन ै कर्ससे सम्पन्न व्यप्तक् कष्ट ोंएवों ककठनाइय ोंका शाप्तन्त तथा दृढ़तापूवुक सामना करता ै, प्रकतश ि की भावना का त्याग करता ै, पर पकाररता के कायों में कषुत

ता ै, अन्याय एवों कनम्न प्रकृकत से घृणा करता ै तथा अचे्छे एवों उपय गी उदे्देश्य ोंकी पूकतु ेतु अपनी सुख-सुकवि एवों सुरक्षा का त्याग करता ै।

म ामनस्क व्यप्तक् की भावनाएँ उच्च ती ैं। व सा सी तथा कनःस्वाथी ता ै। व प्रल भन ,ों कनम्न प्रवृकत्तय ,ों लौकक वैभव-सम्पदा की भतुसुना करता ै।

समस्त सद्गुण ोंमें म ामनस्कता दुलुभतम ै।

हृदय से बलवान्, मन से बलवान् अथुात् म ामनस्क ना वास्तव में म ान् ना ै।

उदारता, उच्चाशयता, शूरवीरता, कवशालहृदयता एवों सज्जनता म ामनस्कता के समानाथी शब्द ैं।

पौरुष (Manliness)

पौरुष वीरता ै।

पौरुष मात्र सा स न ी ों ै। य आत्मा का व गुण ै र् मानव र्ीवन की सभी पररप्तस्थकतय ोंक कनभुयतापूवुक स्वीकार करता ै तथा उनसे कनराश अथवा श्रान्त न ी ों ने क अपने सम्मान का कवषय बनाता ै।

गररमा पौरुष ै। सज्जनता पौरुष ै।

पौरुष बचकानेपन, सै्त्रैण आचरण एवों स्वभाव से मुक् ता ै।

एक पौरुषसम्पन्न व्यप्तक् वास्तकवक पुरुष की कवशेषताओ ोंयथा वीरता, दृढ़ता आकद से सम्पन्न ता ै।

एक पुरुष कचत चररत्र के प्रते्येक गुण का प्रारम्भ समस्त स्त्री र्ाकत के प्रकत सत्य, शालीनता, दया तथा सम्मानपूणु आचरण से ता ै।

पौरुष से अकभप्राय पुरुष कचत समस्त गुण ोंएवों कवशेषताओ ोंसे ै।

म पुरुष कचत कनणुय, पुरुष कचत दृढ़ता, पुरुष कचत वीरता, पुरुष कचत गररमापूणु आचरण, पुरुष कचत भिता एवों कनभीकता शब्द ोंका प्रय ग करते ैं।

सभ्याचार (Manners)

सभ्याचार अच्छा व्यव ार अथवा सम्मानर्नक आचरण ै। य सच्चररत्र ै। य कुलीनता ै।

सभ्याचार एक व्यप्तक् कवशेष का आचरण ै। य व्यप्तक्गत व्यव ार ै। य कवनम्र, सभ्य एवों कुलीन व्यव ार ै।

एक सुसभ्य व्यप्तक् अभिता से मुक् ता ै। व सुशील ता ै। व कशष्ट, सोंस्कारी एवों कवनम्र ता ै।

सभ्याचार में अच्छा व्यव ार समाक त ै। इसमें कशष्टता एवों दया समाक त ै। य अन्य व्यप्तक्य ोंक स र् बनाने की कला ै। य र्ीवन क सौन्दयु प्रदान करता ै।

सभ्याचार अत्यकिक कववेक, सुशील स्वभाव एवों दूसर ोंके कलए आत्मत्याग का पररणाम ै।

एक सुसभ्य व्यप्तक् सदैव कमलनसार एवों कवनयशील ता ै।

सुयश प्राप्ति तथा कमत्रता अकरुत करने का सवुश्रेष्ठ सािन सभ्याचार ै।

एक सुसभ्य व्यप्तक् शाप्तन्तपूवुक भ र्न करता ै, शाप्तन्तपूवुक चलता ै, शाप्तन्तपूवुक र्ीवन व्यतीत करता ै तथा य ााँ तक क शाप्तन्तपूवुक अपना ि न भी ख ता ै।

सभ्याचार कवकि-कनयम ोंसे दृढ़तर ा ै।

सभ्य आचरण र्ीवन पथ क सुगम बनाता ै। य अपने से वररष्ठ क कप्रय, समान क अनुकूल तथा ककनष्ठ क स्वीकरणीय बनाता ै। सब प्रकार के भेदभाव क समाप्त कर वातुालाप क मिुर बनाता ै। सभ्याचार पारस्पररक सद्भावना क र्न्म देता ै, उत्तेर्क क शान्त करता ै, भीरू क उत्साक त करता ै तथा क ोंसक क दयापूणु बनाता ै ।

सभ्याचार गौण नैकतक कनयम ै। य सद्गुण ोंकी छाया ै। य सम्मान प्राप्ति का पारपत्र (Passport) ै। य सकद्ववेक एवों सद्भावना का पुप्तष्पत रूप ै।

गवु, अ ोंकार, अिीरता, दुष्ट-प्रकृकत एवों कववेक का अभाव असभ्य आचरण के कारण ैं।

सभ्याचार नैकतक कनयम ोंका भाग ै। य दुलुभ उप ार ै। य सरलता एवों शीघ्रतापूवुक नैकतक आचरण के रूप में पररपक्व ता ै।

अपने कवषय में शान्त रक ए, अकिक न कक ए।

कवनयशीलता (Meekness)

य कवनयी एवों सौम्य ने की अवस्था अथवा गुण ै। य आज्ञाकाररता ै। य कवनम्रता ै। य स्वभाव की मृदुलता ै। य ईश्वरीय इच्छा के प्रकत समपुण ै। य व छ टी सी मिुर ई ै कर्ससे समस्त कदव्य गुण उत्पन्न ते ैं। कवनयशील व्यप्तक् ि न्य ैं, क् ोंक वे शीघ्र शाश्वत शाप्तन्त प्रा करेंगे।

कवनयशीलता सद्भावना से पूणु ती ै। य प्रकतश ि , कुषुब्धता एवों अकतसोंवेदनशीलता का बक ष्कार करती ै।

एक कवनयी व्यप्तक् दूसर ोंके ि ि क ि ैयुतापूवुक स न करता ै। कवनयशीलता सवुश्रेष्ठ आत्म-त्याग ै। य स्वप्रेम तथा अकभमान का त्याग ै।

कवनयशीलता समस्त सद्गुण ोंकी सुदृढ़ नीवों ै।

ना न ी यवास्तकवक ि मु का सारतत्त्व ै। य एक सन्त का मौकलक गुण ै। य दुबुल तथा कायर ै। य एक शप्तक् ै। कवनयशीलता सज्जनता ै। य सदैव शालीन र ना ै। शालीनता के तने पर कवनयशीलता का पुष्प प्तखलता ै।

भगवान् कवनयी व्यप्तक्य ोंके हृदय में वास करने से आनप्तन्दत ते ैं।

मि ु का प्रथम, कद्वतीय एवों तृतीय तत्त्व कवनयशीलता ी ै। य आध्याप्तत्मक मक मा की प्राप्ति का द्वार ै। य मनुष् क कदव्य बनाती ै।

कवनयशीलता समस्त सद्गुण ोंका मूल, उनकी र्ननी तथा पररपाकलका ै।

कवनयशीलता भगवान् की ओर ले र्ाने वाला पथ ै।

कवनयशीलता, कशष्टता, पर पकाररता, कवनम्रता एवों सौम्यता एक ी प्रकार के गुण ैं।

एक सन्त अथवा म ान् पुरुष की प्रथम कसौटी कवनयशीलता ै।

कवनयशीलता कदव्य प्रकाश क प्रकट करती ै। भगवान् कवनयशील व्यप्तक् के साथ र ते ैं। वे उसके समक्ष स्वयों क प्रकट करते ैं।

करुणा (Mercy)

करुणासागर नारायण।
करुणाकसि ु सदाकशव।

भगवान् करुणा के सागर ैं। वे सवुकरुणामय ैं। यकद आप उनसे कमलना चा ते ैं, उनके साथ एक ना चा ते ैं, उनमें ी वास करना चा ते ैं त आपक भी करुणा का मूकतुमन्त स्वरूप बनना गा।

करुणा एक सन्त का मौकलक गुण ै। यकद आप उनमें करुणा न ी ोंपाते ैं, त उन्ें सन्त न ी ोंमाकनए। करुणा ि ूरता, अत्याचार, कठ रता, अकशष्टता एवों उग्रता की शत्रु ै। य क मलता, मि ुरता एवों सौम्यता की कमत्र ै।

करुणा सद्गुण ोंके तारावृन्द में चिमा की भाँकत ै।

करुणा म ान् शप्तक् एवों बल ै। य शप्तक्प्रदात्री ै।

करुणा मुप्तक्, अमरत्व एवों शाश्वत आनन्द का द्वार ख लती ै। य सोंकीणु हृदय क आकाश के समान कवशाल बनाती ै। य परम शाप्तन्त के साम्राज् की ओर उड़ान ेतु पोंख प्रदान करती ै।

करुणा आपक कदव्यत्व प्रदान करती ै। य समस्त शप्तक्वान् वस्तुओ ोंमें सवाुकिक शप्तक्सम्पन्न ै।

मिुर करुणा अमृत ै। य सज्जनता का लक्षण ै। य कृपा एवों पे्रम की कदव्य वषाु ै। य एक चुम्बक ै।

करुणा भगवान् की सवुश्रेष्ठ कवशेषता ै। य पाप से कठ र हए हृदय क क मल एवों पकवत्र बनाती ै।

करुणा न्याय से अकिक दीप्तिमन्त ै। य मन की शाप्तन्त प्रदान करती ै। इसकलए करुणाशील बकनए।

करुणा अपने अिीन अपरािी की रक्षा ेतु प्रदकशुत क मलता एवों सक ष्णुता ै। य क्षमाशीलता ै।

करुणा दया अथवा पर पकाररता ै। करुणा उच्च क कट की भलाई ै। य दूसर ों की पीड़ा क समझ कर सदैव उनकी स ायता क तत्पर र ना ै।

एक करुणावान् व्यप्तक् का हृदय नवनीत से भी अकिक क मल ता ै। नवनीत अकि के समीप ने पर कपघलता ै अथाुत् अपने कष्ट से दुःखी ता ै; परनु्तु एक करुणावान् व्यप्तक् का हृदय दूरस्थ व्यप्तक्य ों के कष्ट देख कर िकवत र्ाता ै।

हृदय की क मलता, सद्भावना, स ानुभूकत, दया, स्ने , सौ ादु, उदारता, दानशीलता, कनःस्वाथुता एवों त्याग से करुणा का कनमाुण ता ै। ये करुणा के घटक ैं।

करुणा, दया, स ानुभूकत एवों तरस समान प्रकृकत के गुण ैं। करुणा इनमें सवुश्रेष्ठ ै। य कदव्य ै। इसमें न केवल दया, अकपतु क्षमाशीलता, पे्रम एवों सेवा भी समाक त ैं। स्वयों का बुरा करने वाले व्यप्तक् से भी करुणाशील मनुष् पे्रम करता ै तथा उसकी सेवा करता ै।

दया का स्थान दूसरा ै। य अन्य के दुःख से दुःखी ना ै। दया में तरस के भाव की क मलता, स ानुभूकत के भाव की गररमा तथा करुणा के भाव की स ायता प्रदान करने की तत्परता कवद्यमान ै, परनु्तु य केवल दुभाुग्यशाली तथा दुःखी व्यप्तक्य ों के प्रकत ी प्रयुक् ती ै। करुणा में उपर क् कवशेषताओ ों के अकतररक् क्षमाशीलता, स नशीलता, सक ष्णुता एवों वैकश्वक पे्रम की भावना भी समाक त ै।

स ानुभूकत एवों तरस खाना अन्य व्यप्तक्य ों के प्रकत मात्र एक भावना ै। दयावान् व्यप्तक् मानव एवों पशु द न ों क पे्रमपूवुक गले लगाता ै। स ानुभूकत अपने समकक्ष अथवा उन्नत व्यप्तक्य ों के प्रकत भी ै परनु्तु य दया अथवा करुणा की भाँकत कियाशील न ी ों ती ै।

तरस अपने से ीन व्यप्तक्य ों के कष्ट से उत्पन्न भावना ै। अन्य व्यप्तक् पर तरस खाने वाले व्यप्तक् में गवु एवों अकभमान का भाव ता ै। इस गकवुत भाव के कारण, तरस का अन्त प्रायः शब्द ों में ी र्ाता ै।

एक करुणाशील व्यप्तक् के कवचार, शब्द एवों कायु दयापूणु ते ैं। उसके पास र् कुछ भी ै, व सबमें बाँटता ै। व दूसर ों के कलए अपनी सुख-सुकविा का त्याग करता ै।

यकद आपका हृदय कठ र ै, त छ टे-छ टे करुणापूणु कायु कररए। कसी कनिुन र गी क दूि का एक कप दीकर्ए। शीतकाल में कसी कनिुन क कम्बल दीकर्ए। मा में एक बार कसी कनिुन व्यप्तक् अथवा सािु क भ र्न कराइए। अस्पताल में र्ा कर र कगय ों की सेवा कररए। इस प्रकार करुणा का कवकास कीकर्ए।

दूसर ोंके कष्ट का अनुभव कररए। दूसर ोंके सम्बि में कनणुय देते समय करुणाशील रक ए। स्वयों के द ष ों एवों दुबुलताओ ोंका स्मरण कररए। दूसर ोंकी आल चना करने में तत्पर मत इए। बुरे कायु करने वाल ोंके प्रकत उदार रक ए।

दूसर ोंके प्रकत करुणा का भाव रप्तखए। अन्य व्यप्तक् भी आपके प्रकत करुणाशील बनेंगे। आपक उस समय करुणा प्रिा गी र्ब आपक इसकी अत्यकिक आवश्यकता गी। य भगवान् का अपररवतुनीय कविान ै।

भगवान् बुद्ध तथा अन्य सन्त ोंका एवों उनके कायों का पुनः-पुनः स्मरण कररए। 'लाइर् ऑफ सेन्ट्स' (Lives of Saints) एवों 'सेन्ट्स एण्ड सेर्ेर्' (Saints and Sages) पुस्तक ोंक पकढ़ए। आप िीरे-िीरे करुणा का कवकास कर पायेंगे।

सूयु, वृक्ष एवों नकदयााँ कनष्पक्ष-समदशी ते ैं। इसी प्रकार आप भी अपने कमत्र ोंएवों शत्रुओ ोंके प्रकत करुणाशील बकनए।

सािु-सन्त ोंका सोंग कररए। भगवान् का ध्यान कररए। उनके नाम का र्प कररए। सोंकीतुन कररए। भगवान् की मक मा का गान कररए। आपमें करुणा का कवकास गा। प्रातःकाल 'करुणा' के सद्गुण पर ध्यान कररए। व्याव ाररक र्गत् में कायु करते हुए भाव रप्तखए- "मैं आर् करुणाशील रहाँगा। मैं करुणापूणु कायु करूाँगा।" िीरे-िीरे करुणा आपके स्वभाव का अकभन्न अोंग बन र्ायेगी।

दुःखी व्यप्तक्य ोंएवों पशुओ ोंके प्रकत करुणा कीकर्ए। उनके आाँसुओ ोंक प कोंछए आप कनश्चयमेव िन्यता प्रिा करेंगे।

श्री स्वामी कचदानन्द र्ी के आदशु का अनुकरण कररए कर्नका हृदय करुणा से पररपूररत ै। उन् नोंने अनेक कदन ोंतक एक कुत्ते की देखभाल की कर्सके शरीर पर कीड़ ोंसे भरा घाव था। उन् नोंने तीन म ीने तक एक कुष्ठ र गी की प्रेमपूणु सेवा की।

िमाुथु सोंस्थाएाँ, िमाुथु अस्पताल, वृद्धाश्रम, कुओों-तालाब ोंका कनमाुण, कनिुन ोंके कलए अन्नक्षेत्र, िमुशालाएाँ, पशु-कल्याण सोंस्थाएाँ, समार्सेवी सोंस्थाएाँ- ये सब करुणा की ी अकभव्यप्तक् ैं।

आपके हृदय में करुणा का उदय । आपका हृदय करुणा से पररपूररत ।

कमताचार-सनुतुलन(Moderation)

कमताचार कसी भी प्रकार की 'अकत' से मुप्तक् ै। य कनयन्त्रण करने, कम करने अथवा कनर ि करने का कायु ै।

एक कमताचारी व्यप्तक् स्वयों क सीमाओ ोंके भीतर रखता ै। व अपने भ र्न एवों अन्य कायों पर कनयन्त्रण रखता ै। व सोंयमी एवों कववेकी ता ै।

कमताचार बुप्तद्धमत्ता का अकभन्न कमत्र ै।

कमताचार र्ीवन क सौन्दयु देता ै। य दीघाुयु एवों सुस्वास्थ्य प्रदान करता ै। र्ीवन के चयकनत सुख कमताचार द्वारा प्रिा ते ैं।

कमताचार अथवा सनुतुलन द अकतय ोंके मध्य मागु का चयन तथा उते्तेर्ना- वासना का कनयमन ै। य स्वयों में एक सद्गुण न कर सद्गुण प्राप्ति का सािन ै।

कमताचार एक म त्त्वपूणु कवशेषता ै कर्सका नीकत शास्त्र के कवद्याथी अथवा सािक द्वारा अर्ुन कया र्ाना चाक ए। य मन की प्रशान्तता ै। य समकचत्तता ै। य य ग में कुशलता ै। कबना कमताचार के य ग तथा भौकतक र्गत् के कायों में भी सफलता असम्भव ै। पुरातन काल के समस्त यशस्वी म ापुरुष ोंने कमताचार का पालन कया ै। आपक भ र्न, शयन, अध्ययन, ास्य, सम्भ ग, वाताुलाप, व्यायाम आकद में

कमताचारी-सोंयमी बनना चाक ए। श्रीमद्भगवद्गीता के छठे अध्याय के श्ल क १६ एवों १७ में भगवान् श्री कृष्ण क ते ैं, " े अर्ुन, य ग का अभ्यास न त अकिक भ र्न करने वाले के कलए और न ी भ र्न का सवुथा त्याग करने वाले के कलए, न त अकिक स ने वाले के कलए और न ी कनिा का सवुथा त्याग करने वाले के कलए सम्भव ै। आ ार-कव ार, कमों की चेष्टा, स ने एवों र्ागने में कनयकमत र ने वाले के कलए य ग दुःख ोंक नष्ट करने वाला ता ै।" यकद आप बहत अकिक खायेंगे त अकिक स येंगे। आप उदर, आँत एवों यकृत के कवकभन्न र ग ोंसे ग्रिान्त र्ायेंगे। आपके सभी आन्तररक अोंग अकिक कायु से श्रान्त गोें। अकिक सम्भ ग आपकी ऊर्ाु का ास करेगा तथा दुबुलता एवों अन्य अनेक र ग ोंका कारण बनेगा। अत्यकिक वाताुलाप मानकसक शाप्तन्त क बाकित करेगा।

अपने सािनाभ्यास के प्रारप्तम्भक काल में भगवान् बुद्ध उग्र तपस्या में लीन हए थे। उन् नोंने भ र्न का पूणुतः त्याग कर कठ र तप कया। इससे उन्ें अत्यकिक कष्ट हआ; उनका शरीर अत्यन्त दुबुल गया। उनकी आध्याप्तत्मक प्रगकत भी अकिक न ी ोंहई। तब उन् नोंने 'स्वकणुम मध्यम' मागु अपनाया। उन् नोंने सोंयमपूवुक भ र्न लेना प्रारम्भ कया तथा अपने आध्याप्तत्मक अभ्यास ोंका भी कनयमन कया। इसके पश्चात् ी उन्ें प्रब िन प्रिा हआ। उन् नोंने सदैव अपने कशष् ोंक मध्यम मागु अपनाने की कशक्षा दी। वे स्वयों अनुभव कर य सीख पाये थे।

ता ै। यकुद्छ व्योंर्क्नत्यिाकेद्लेिके कलएइ केर्ल्ोंयापन कनसरीरमत्राण ककठन

लाँघ र्ाते ैं और अपने उदर क दूँस कर भर देते ैं। म ाकवद्यालय ोंके वे कवद्याथी कर्नके पास अकिक िन ैं, कमठाई की दुकान ोंपर र्ाकर अपने उदर क कमठाइय ोंसे भर देते ैं। उदर का पूरा भरना न त स्वास्थ्यकर ै तथा न ी वैज्ञाकनक ै। व्यप्तक् क उदर का आिा भाग भ र्न से तथा एक चौथाई भाग र्ल से भरना चाक ए तथा शेष एक चौथाई भाग वायु-सोंचरण के कलए खाली छ ड़ना चाक ए। य कमता ार क लाता ै। आप पूणु उपवास के माध्यम से अत्यकिक आ ार लेने की प्रवृकत्त पर कनयन्त्रण कर सकते ैं।

र्ाना चाकख्यिए।कीकोइच्छाशेष र ते हए भी सदैव भ र्न की थाली छ ड़कर खड़े

द -तीन कदन नमक का त्याग करने से आपक भ र्न की मात्रा घटाने में स ायता कमलेगी। भ र्न की मात्रा में कमी आपक मृतुयु न ी ोंदेगी अकपतु स्वस्थ रखेगी। य दीघाुयु प्रिा करने में स ायक गी।

कुछ कवद्याथी सत्रान्त परीक्षा की तैयारी ेतु चाय-काफी आकद के प्रय ग से नीदों क भगाकर राकत्र में अध्ययन करते ैं। वे दस मा तक अध्ययन के प्रकत लापरवा र ते ैं। य बुरी बात ै। परीक्षा अवकि में इस प्रकार अत्यकिक तनाव के कारण वे बीमार पड़ते ैं। अध्ययन सुकनय कर्त रूप से कया र्ाना चाक ए। आपक प्रकतकदन कनयकमत रूप से अध्ययन करना चाक ए।

कुछ सिाक भ र्न का त्याग कर ४० कदन नीम की पकत्तय ोंपर कनवाु करते ैं। य मूखुतापूणु तप ै। वे बीमार र्ाते ैं, दुबुल र्ाते ैं तथा इसके बाद सिाना करने में भी असमथु र्ाते ैं। भगवान् श्री कृष्ण इसकी भतुसुना करते हए क ते ैं, "र् व्यक अ ोंकार एवों गवु के वशीभूत , अपनी इच्छाओ–ोंवासनाओ ोंकी कष्टश्रम से उत्प्रेरत उग्र तपस्या करते ैं, वे मूढ़ दैक क पोंचभूत ोंतथा मुझ अन्तवाुसी परमात्मा क उत्पीकड़त करते ैं, ऐसे व्यप्तक्य ोंक आसुरी प्रकृकत का र्ान ।" तपस्या के नाम पर अपने स्वास्थ्य क न ी ों कबगाकड़ए। कसी भी क्षेत्र 'अकत' तक न र्ाइए।

ी चाक ए। सिाना भी सुकनयप्तन्त्रत रूप से िीरे–िीरे बढ़ाना चाक ए। शीषाुसन की अवकि में िीरे–िीरे वृप्तद्ध करनी चाक ए। कनिा में भी िीरे–िीरे कमी करनी चाक ए। अकनयकमत रूप से सिाना करने पर आध्याप्तत्मक प्रगकत न ी ों गी।

कुछ व्यप्तक् बहत शीघ्रता से कमत्र बना लेते ैं, उनसे कुछ समय अत्यकिक प्रेम करते ैं तथा कसी छ टे से कारण से कमत्रता त ड़ देते ैं। वे अपनी भावनाओ ोंकी अकभव्यप्तक् में 'अकतवादी' ैं। वे ग नतापूवुक प्रेम अथवा घृणा करते ैं। भावनाएँ भी सुकनयप्तन्त्रत नी चाक ए। कसी के साथ भी अकिक मेलर् ल मत रप्तखए। इस कदशा में भी सनुतुलन अपनाइए। आप प्रत्येक के साथ कचरस्थायी कमत्रता रख सकते ैं।

नि के व्यय पर भी कनयन्त्रण रप्तखए। कुछ व्यप्तक् अकववेकी ते ैं। वे एक म ीने में अकवचारपूवुक अपव्यय करते ैं तथा अगले म ीने ऋण लेते ैं।

कवचार प्रकिया पर कनयन्त्रण रप्तखए। समस्त अप्राोंसकगक, मूखुतापूणु एवों कुषि कवचार ोंका नाश कररए। अत्यकिक मत स कचए। कदव्य एवों उच्च कवचार रप्तखए।

कायु में भी सोंयमी बकनए। अत्यकिक कायु मत कररए। अत्यकिक श्रम अनेक र ग ोंका कारण ै। यकद आप अत्यकिक श्रम करते ैं, त आप ध्यान न ी ोंकर सकते ैं।

समस्त क्षेत्र ोंमें पूणु कमताचारी-सोंयमी ी वास्तकवक य गी ै। व इ ल क तथा परल क में सुख प्रा करता ै। व सदैव प्रफुप्तल्लत-प्रमुकदत र ता ै। व सुस्वास्थ्य, उच्चतर बल, ऊर्ाु एवों सूफूकतु से सम्पन्न ता ै। व दीघाुयु तथा यश प्रा करता ै। व आध्याप्तत्मक एवों भौकतक क्षेत्र में सफलता प्रा करता ै।

अतः स्वकणुम अथवा सुखप्रद मध्यम मागु क अपनाइए, सदैव इसका अनुसरण कररए। प्रत्येक क्षेत्र में 'अकत' का त्याग कररए तथा सदा के कलए आनप्तन्दत र्ाइए। कमताचार ी आपका आदशु बने।

शील (Modesty)

शील एक उज्ज्वल ज् कत ै। य मन क ज्ञान तथा हृदय क परम सत्य की प्राप्ति ेतु तैयार करता ै।

शील सद्गुण ोंकी श भा ै। य न केवल आभूषण ै अकपतु सद्गुण ोंका रक्षक भी ै।

शील चररत्र क नवीन आभा प्रदान करता ै। य लावण्यता ै। य सौन्दयु एवों सद्गुण का दुगु ै। य प्रकतभा-य ग्यता रूपी ीरे ेतु सुन्दर पृष्ठभूकम ै। य यशस्वी र्ीवन का सवोत्कृष्ट आभूषण ै। य सादगी का सोंलिक ै।

शील व्यप्तक् क सबका कप्रय बनाता ै। य सद्गुण ोंसे समृद्ध हृदय में वास करता ै।

शील एक प्तस्त्रय कचत गुण ै। य कवनम्रता ै। य कवचार-व्यव ार की पकवत्रता ै। य सुन्दर व्यव ार ै। य पावनता ै। य सोंयमशीलता ै।

शील मयाुदा की भावना ै। य स्वयों क अकिक म त्ता देने की प्रवृकत्त का अभाव ै। य कसी प्रकार की अपकवत्रता का अभाव ै। य कशष्टता ै। कवशेषतया प्तस्त्रय ोंके सम्बि में य आचरण की पकवत्रता ै।

शील कसी भी प्रकार की अकत एवों अकतशय प्तक् आकद से मुप्तक् ै। य वाणी एवों आचरण की कशष्ट मयाुदा अथवा औकचत्य ै। य कवचार, भाव, चररत्र एवों आचरण की शुद्धता ै। य मयाुदाशीलता ै।

म कन्या के शील की बात करते ैं। म शीलसम्पन्न कवद्वान् शब्द का प्रय ग करते ैं।

शीलसम्पन्न स्त्री एवों पुरुष में गवु न ी ों ता ै। कर्स प्रकार सािारण वस्त्र एक स्त्री क सौन्दयु प्रदान करते ैं, उसी प्रकार शालीन आचरण अथवा शील ज्ञान का सवोत्तम आभूषण ै।

शीतलताम्पन्न स्त्री अथवा पुरुष आिम्बर-कदखावे से रक त ते ैं। वे स्व्यों क सबके ध्यान अथवा आकषुण का कें बनाने क इचुछुक न ी ों ते ैं।

एक शीलवान व्यप्तक् आत्म-श्लाघा न ी ोंकरता ै। व अपनी प्रशोंसा सुनना न ी ोंचा ता ै। व गवु-घमण्ड से मुक् ता ै। व अत्यन्त सरल स्वभाव का ता ै एक शीलवती स्त्री लज्जाशील ती ै। व अकिक बक मुखी न ी ों ती ै। एक अ ोंकारी व्यप्तक् सदैव अपने कवषय में बात करेगा, परन्तु शीलसम्पन्न स्वयों क वाताुलाप का कवषय बनाने से सदैव बचता ै।

एक शीलवान व्यप्तक् की वाणी प्रेरक एवों उन्नयनकारी ती ै। य आपके हृदय क छूती ै, आपके हृदय में प्रवेश करती ै। य प्रेम एवों ज्ञान का प्रसार करती ै तथा सत्य क आभा प्रदान करती ै।

अपनी प्रकतभा एवों उपलप्तब्धय ोंका प्रदशुन मत कररए। अपना गुणगान स्वयों मत कररए। शीलवान बकनए। सभी आपकी य ग्यता, प्रकतभा एवों उपलप्तब्धय ोंकी प्रशोंसा करेंगे। र्ल से भरा घड़ा आवार् न ी ोंकरता ै। खाली घड़ा ी आवार् करता ै। आपका शीलवान स्वभाव स्वयों ी आपके व्यप्तक्त्व क अकभव्यक् करेगा।

एक शीलवान व्यप्तक् सबके हृदय ोंक र्ीत लेता ै। व सबके द्वारा सम्माकनत ता ै। अतः कवनयी एवों शीलवान बकनए। इस गुण का अकिकतम सीमा तक कवकास कररए।

कुलीनता-भिता (Nobility)

कुलीनता भि ने का गुण ै। य मन अथवा चररत्र की म ानता ै। य गररमा, श्रेष्ठता एवों उदारता ै।

कुलीनता कुलीन ने का चाररकत्रक गुण एवों अवस्था ै र् स्वाथुपरायणता, कायरता एवों कुषिता के सवुथा कवपरीत ै। य म ानता, वदान्यता एवों सज्जनता ै।

य आत्मा की व उन्नत अवस्था ै कर्समें सा स, उदारहृदयता, म ामनस्कता, वीरता के साथ साथ चररत्र क दूकषत करने वाली समस्त प्रवृकत्तय ोंके प्रकत उपेक्षा समाक त ै।

नि-सम्पदा अथवा उच्च कुल में र्न्म न ी ोंअकपतु सम्माननीय आचरण एवों अच्छा स्वभाव आपक म ान् बनाता ै।

कबना सदगुण ोंके कुलीनता, कबना ीरे के सुन्दर पृष्ठसज्जा के समान ै। सद्गुण कुलीनता की प्रथम आवश्यकता ै। यकद आप उदारचेता ैं त य सवुश्रेष्ठ प्रकार की कुलीनता ै।

कुलीनता पुरुष एवों स्त्री के कलए सुन्दर आभूषण ै। सच्ची कुलीनता सद्गुण ोंसे प्रिा ती ै, उच्च कुल में र्न्म लेने से न ी।ों कसी भी गुण का वास्तकवक स्तर मन से ज्ञात ता ै। र् अच्छा स चता ै, व ी वास्तव में कुलीन ै।

कुलीनता कदव्यता से र्ुड़े मन एवों हृदय का सार तत्त्व ै। वास्तकवक कुलीनता का सार 'स्व' का त्याग ै। करुणा कुलीनता का सच्चा लक्षण ै।

आज्ञाकाररता (Obedience)

आज्ञाकाररता आदेश ोंका पालन करने की इच्छुकता ै।

आज्ञाकाररता आदेश, कविान अथवा प्रकतबि ोंके प्रकत समपुण अथवा उनका पालन ै। य कवक त कायु क करना तथा कनकषद्ध कायु का त्याग करना ै। आज्ञाकाररता एक व्यप्तक् अथवा कविान के प्रकत समपुण के समान, पद के प्रकत समपुण भी ै।

आज्ञाकाररता त्याग से श्रेष्ठ ै।

एक आज्ञाकारी व्यप्तक् ी आदेश दे सकता ै अथवा शासन कर सकता ै।

र् व्यप्तक् कुशलतापूवुक आदेश देने में सक्षम ै, उसने भूतकाल में स्वयों अन्य व्यप्तक्य ोंके आदेश ोंका पालन कया ै तथा र् कनष्ठापूवुक आज्ञापालन करता ै, व ी कसी कदन आदेश देने वाला अकिकारी बनने य ग्य ै।

आज्ञाकाररता से समस्त सद्गुण ोंका उद्भव ता ै।

सच्ची आज्ञाकाररता आदेश-पालन में न त देर करती ै तथा न ी प्रश् करती ै।

आज्ञाकाररता सफलता की र्ननी ै तथा सुरक्षा प्रदान करने के कलए वचनबद्ध ै।

आपके बालक क प्रथम कशक्षा 'आज्ञाकाररता' की दी र्ानी चाक ए।

दुष्ट व्यप्तक् भय से आज्ञापालन करते ैं, सज्जन व्यप्तक् प्रेम से आज्ञापालन करते ैं।

आदेश देना कचन्ताप्रद ै, आज्ञापालन सुखप्रद ै।

अच्छाई व सररता ै र् भगवान् के चरण-कमल ोंसे आज्ञाकाररता के मागु के माध्यम से प्रवाकत ती ै।

यकद हृदय सनुतुष्ट न ी ों ै त इसका अकभप्राय ै क शरीर द्वारा वास्तकवक आज्ञापालन न ी ोंहआ ै।

आशावाकदता (Optimism)

आशावाकदता एक कसद्धान्त ै कर्सके अनुसार सब कुछ अचे्छे के कलए ता ै। य वसुतुओ ोंके प्रकत उज्ज्वल एवों आशापूणु दृकष्टक ण रखने का स्वभाव ै।

आशावाकदता का य कसद्धान्त अथवा दृकष्टक ण ै क प्रकृकत में तथा मानवता के इकत ास में घकटत सब कुछ अचे्छे के कलए ै; ब्रह्माण्ड की व्यवस्था परम कल्याण ेतु कनिुररत ै।

इस कसद्धान्त के अनुसार ब्रह्माण्ड श्रेष्ठ प्तस्थकत की ओर अग्रसर ै। य ऐसा कवश्वास रखने का स्वभाव ै क वसुतु-पररप्तस्थकत कतनी कवपरीत प्रतीत ; र् ै अथवा घकटत र ा ै, व उकचत एवों कल्याणकारी ै। य कनराशावाकदता के पूणुतया कवपरीत स्वभाव ै।

कनराशावाकदता आशावाकदता का कवपरीताथी शब्द ै।

आशावादी व्यप्तक् प्रत्येक ककठनाई में एक नवीन अवसर देखता ै; कनराशावादी व्यप्तक् प्रत्येक अवसर में ककठनाई देखता ै।

प्रत्येक पररप्तस्थकत का एक उज्ज्वल पक्ष ता ै। मन क आशावाकदता एवों आत्मकवश्वास से पूणु रप्तखए। इससे ी ककठनाई पर कोिी कवर्य प्रा र्ायेगी।

एक आशावादी व्यप्तक् र्ीवन से सवुश्रेष्ठ लाभ प्रा करता ै। व अचे्छे की आशा करता ै, वसुतु-पररप्तस्थकतय ोंका सदुपय ग करता ै तथा सबके कलए अच्छा स चता ै।

आशावाकदता आशा ै। य सुखी र्ीवन ै। य ल ग ोंकी रक्षा करती ै।

भगवान् की अच्छाई के साथ कवश्व में बुराई कैसे कवद्यमान ै? आशावादी व्यप्तक् इस प्रश् का उत्तर देते ैं क बुराई अच्छाई का आवश्यक पूवुगामी तत्त्व ै।

आशावाकदता आपक प्रमुकदत-प्रफुप्तल्लत रखती ै। दुघुटना उतनी भयोंकर न ी ों ती ै कर्तना आपका भय था। पवुत की चढ़ाई उतनी खड़ी न ी ों ती ै कर्तनी आर ण से पूवु आपने स ची थी। ककठनाई उतनी बड़ी न ी ों ती ै कर्तनी आपने आशा की थी। िातु-पररप्तस्थकतयाँ आपकी आशा-कल्पना से अच्छी अवस्था में ी प्रा ती ै।

ियु (Patience)

ियु िैयुवान् र ने अथवा शाप्तन्तपूवुक स न करने का गुण ै। य कबना प्तखन्न हए कार स न करने का गुण ै।

एक ैियुशील व्यप्तक् सरलता से उते्तेकर्त नी ों ता ै। व कवपरीत पररप्तस्थकतय ोंमें शान्त-प्रशान्त र ता ै।

ैयिु शप्तक् ै। य दुबुलता के कलए स ारा ै। य म ानतम एवों उच्चतम बल ै। ैियु से आश्चयुर्नक कायु सम्पन्न सकते ैं। य पवुत ोंक क ला सकता ै। ैियु से इस कवश्व में कुछ भी प्रिा कया र् ा सकता ै। सत्य की ख र् में ैियु प्रते्येक ककठनाई पर कवर्य प्रिा कर लेगा। एक ैियुवान् व्यप्तक् र् चा े व प्रिा कर सकता ै।

यकद आप प्रतीक्षा करें त सब कुछ प्रिा ता ै। प्रतीक्षा कस प्रकार करें-य ी सफलता का म ान् र स्य ै। समस्त सुख ोंका मूल ैियु ी ै। ैियु इच्छाशप्तक् एवों स नशप्तक् कवककसत करता ै।

ैयिु कनप्तियता न ी ों ै। य उदासीनता ै। य कीेकृत शप्तक् ै। य िरा पर शाप्तन्त का स्तम्भ ै।

ैयिु ज्ञान का प्रमुख घटक ै। य िृकत एवों स नशीलता का सारतत्त्व ै। य सन्त ष की कुोंर्ी ै। य एक कवर्ेता का सा स ै।

छ टी-छ टी बात ोंमें ैियुशील रक ए। दैकनक समस्याओ ोंएवों दु:ख ोंक शाप्तन्तपूवुक स न कररए। आप म ान् शप्तक् का अर्ुन कर सकेंगे तथा गम्भीर कवकट पररप्तस्थकतय ,ों ख ोंएवों कष्ट ोंक स न कर पायेंगे।

ैयिु आत्मा क सशक् करता ै, स्वभाव क मिुर बनाता ै, ि ि का दमन करता ै, इच्छाशप्तक् क कवककसत करता ै, ईषाु क शकमत करता ै, गवु क पराभूत करता कर्ह्ा एवों ाथ पर कनयन्त्रण रखता ै अथाुत् वाणी एवों कमु का कनयमन करता ै।

ैयिु स नशप्तक् की बक न अथवा पुत्री ै।

ैयिु कटु ता ै परनु्तु इसका फल अत्यन्त मिुर ता ै। ैियु शाप्तन्त की आत्मा ै। य मनुष् क कदव्य बनाता ै। समस्त सन्त-म ापुरुष, य गी एवों सोंन्यासी-वृन्द अत्यकिक ैियुवान् थे। य उनका आभूषण अथवा चूड़ामकण था।

ैयिु ि ि के कनयन्त्रण ेतु एक कवकशष्ट उपाय ै। य ि ि के कलए पैप्तन्सलीर इनर्ेक्शन ै।

ैयिु कनप्तिय स नशप्तक् ै। य मानव की सम्भाव्य बुराइय ोंक अप्रकतर िपूवुक स न करने की मानकसक प्रवृकत्त ै।

ैयिु कनभीक एवों अटल अध्यवसाय ै। प्रकतभा ैियु ै। य कसी इप्तच्छत लक्ष्य की प्राप्ति ेतु अथवा कसी कायु या उपलप्तब्ध ेतु दृढ़तापूवुक लगे र ना ै। म क ते ैं, "राम ैियुपूवुक अध्ययन करता ै।"

ैयिु में कियाशीलता भी सकती ै अथाुत् कसी कायु क कबना कशकायत कये कनरन्तर करते र ना यथा भूकम की र्ुताई करना, कचलग र्े का कछलका कनकालना आकद। इनमें अथक प्रयास की आवश्यकता ै।

कतकतक्षा (Endurance) कष्ट के कवरुद्ध स्वयों क कठ र बना लेती ै और मात्र ठिकमुता सकती ै। इसमें कनप्तिय शप्तक् सकती ै।

ृकित (Fortitude) सा सयुक् कतकतक्षा-शप्तक् ै। ियु कतकतक्षा की भााँकत कठ र न ी ों ता ै, य समपुण के भाव के समान स्व क कवसूमृत करता ै। समपुण सदैव म ान् क्षण ोंके कलए प्रयुक् ता ै, र्बक छ टी-छ टी कचन्ताओ–ोंपरेशाकनय ोंके कलए ियु का प्रय ग ता ै।

स नशीलता (Forbearance) प्रकतश ि अथवा प्रकतकार का त्याग ै। ियु दुःखदायी-उदे्वेगकर आचरण के समक्ष हृदय में करुणा बनाये रखना ै। दीघुकालीन कष्ट स न करना सतत ियु का पररचायक ै।

ियु शाप्तन्त अथवा आत्मकनयन्त्रण ै, य दूसरे की इच्छा के प्रकत समपुण ै।

म कष्ट 'में' ियु रखते ैं। कवर किय ों'के प्रकत' ियु का प्रय ग करते ैं। अत्यन्त पीड़ा में ियु रखने की बात क ते ैं। म सदी-गमी अथवा कुषिा के सन्दभु में ियु रखने का प्रय ग न ी ोंकरते ैं।

कष्ट, पीड़ा, आघात, अपमान, घ र कवपकत्त आकद क शाप्तन्तपूवुक स न करना ियु ै।

एक ियुशील व्यप्तक् का स्वभाव शान्त एवों अकवकुषुब्धा ै। व कबना कशकायत, ि ि अथवा प्रकतश ि की भावना के स न करता ै।

ियु कबना असनुतुष्ट हए न्याय अथवा सुपररणाम की प्रतीक्षा करने का कायु अथवा गुण भी ै।

एक ियुवान् व्यप्तक् र्ल्दबार्ी न ी ोंकरता ै। व अकत-उतुसुक अथवा ि िी न ी ों ता ै।

ियु एवों अध्यवसाय (Patience and Perseverance)

ियु एवों अध्यवसाय सत्त्व से उत्पन्न सद्गुण ैं। इन सद्गुण ोंके कबना न त भौकतक र्गत् तथा न ी आध्याप्तत्मक र्गत् में सफलता प्रिा करना सम्भव ै। ये सद्गुण सोंकल्प शप्तक् का कवकास करते ैं। र्ीवन में प्रत्येक अवस्था में ककठनाइयााँ सामने आती ै; ियुपूवुक प्रयास एवों अध्यवसाय द्वारा इन पर कवर्य प्रिा की र्ानी चाक ए। इन सद्गुण ोंके कारण ी म ात्मा गाोंिी ने सफलता प्रिा की। वे असफलताओ ोंसे कभी त त्साक त न ी ों हए। कवश्व के समस्त म ापुरुष ोंने ियु एवों अध्यवसाय से ी सफलता, श्रेष्ठता एवों म ानता अकर्ुत की ै। आपक इन सद्गुण ोंका िीरे-िीरे कवकास करना ग ा।

एक ियुवान् व्यप्तक् सदैव स्वयों क प्रशान्तकचत्त रखता ै। व मन क सनुतुकलत रखता ै। व असफलता एवों ककठनाइय ोंसे भयभीत न ी ों ता ै। व स्वयों क सशक् करने के उपाय ख र्ता ै। कचत्त की एकाग्रता के अभ्यास ेतु व्यप्तक् के पास असीम ियु ना चाक ए। अकिकाोंश व्यप्तक् कुछ ककठनाइयााँ आते ी त त्साक त ार्ाते ैं तथा इसे कनरथुक मान प्रयास छ ड़ देते ैं। य बहत बुरी बात ै। ककठनाइयााँ आने पर सािक ोंक अपनी सािना न ी ोंछ ड़नी चाक ए।

चीकोंटयााँ चावल एवों चीनी के छ टे-छ टे कण अपने घर ोंमें एककत्रत करती ैं। वे कतनी ियुवान् एवों अध्यवसायी ैं! आप बाइबल में इन शब्द ोंक पायेंगे, " े अकमुण्य-आलसी मनुष्! चीकोंटय ोंके पास र्ाओ, उनके कायु-व्यव ार क देख और बुप्तद्धमान् बन।" मिुमप्तियााँ प्रत्येक पुष्प से एक-एक बूाँद श द ले कर अपने छत्ते में एककत्रत करती ैं। वे कतनी ियुवान् एवों अध्यवसायी ैं। समुि एवों नकदय ोंपर कवशाल बााँि एवों पुल बनाने वाले इनर्ीकनयर कतने ियुशील ैं! व वैज्ञाकनक कतना ियुवान् था कर्सने य ख र्ा क ीरा मात्र काबुन ी था। श्री

रे्. सी. ब स प्रय गशाला में पौि ोंके साथ प्रय ग करते हए कतने ैियुवान् ैं। क मालय की गु ा में वास करने वाला सन्त मन पर कनयन्त्रण के अभ्यास में इन सबसे अकिक ैियुशील ै।

एक ैियुशील व्यप्तक् थ ड़ा भी कुषुब्ध न ी ों ता ै। ैियु ि ि पर कनयन्त्रण में स ायता देता ै। ैियु अत्यकिक शप्तक् प्रदान करता ै। अपनी समस्त दैकनक कियाओ ोंक ैियुपूवुक कररए। ीिरे–ीिरे सद्गुण ोंका कवकास कररए। उनके कवकास ेतु उतुसुक इए। अपने मन में 'ॐ ैियु' का कचत्र रप्तखए। इससे आपमें ैियु का कवकास काल इस सद्गुण पर ध्यान कररए। समस्त दैकनक कायु ैियुपूवुक करने का प्रयास कररए, कशकायत मत कररए। ैियु के लाभ ोंपर कवचार कररए। मैं आपक कवश्वास कदलाता हाँ क आप अन्ततः ैियु के साकार कवग्र बन र्ायेंगे।

देशभप्तक् (Patriotism)

देशभप्तक् अपने देश के प्रकत प्रे्म एवों भप्तक् ै।

देशभप्तक् व भाव ै र् व्यप्तक् क देश की बाह्य आिमण से रक्षा तथा इसके अकिकार ,ों कवकि-कनयम ों एवों सोंस्थाओ ोंकी सुरक्षा द्वारा इसकी सेवा ेतु प्रे्ररत करता ै।

इस भाव का आरम्भ देश के प्रकत प्रे्म से ता ै; य भाव व्यप्तक् क देश के अप्तस्तत्व, अकिकार ोंएवों सोंस्थाओ ोंकी रक्षा और इसके कवकि-कविान के पालन तथा इसके कल्याण-सोंविुन ेतु प्रे्रणा देता ै।

र् वास्तव में अपनी मातृभूकम से प्रे्म करता ै तथा इसकी सेवा करता ै, व ी देशभप्तक् ै।

देश के प्रकत प्रे्म उच्चतम सद्गुण ोंमें से एक ै।

अपने देश का कल्याण आपका प्रथम कतुव्य ै। र् व्यप्तक् इसके कल्याण ेतु श्रे्ष्ठ कायु करता ै, व ी अपना कतुव्य श्रे्ष्ठ रूप में कनवाु करता ै।

सावुर्कनक कल्याण उच्चतम लक्ष्य ै।

र् देशभप्तक् व्यप्तक् क आत्म-बकलदान, सा स एवों कनष्ठापूणु कायों ेतु, य ााँ तक की मृतुयु-स्वीकार करने क प्रे्ररत करती ै, व समस्त सद्गुण ोंमें सवोच्च ै। प्रथम देशभप्तक् तथा उसके पश्चात् वेदान्त-कनष्ठा का कवकास कररए।

शाप्तन्त(Peace)

प्राचीन समय से ी अवणुनीय-अब िगम्य शाप्तन्त व िुरी र ी ै कर्सके चहाँ ओर भारतीय सोंसूकृकत अपने कवकवि पक्ष ोंमें केप्तित र ी ै।

शाप्तन्त प्रशान्त अवस्था ै। य उदे्वेग, कचन्ता, कवकुषुब्धता एवों क ोंसा से मुप्तक् ै। य समरसता, मौन एवों कवश्राप्तन्त ै। कवशेषतया य युद्ध का अभाव अथवा युद्ध की समाकप्त ै। शाप्तन्त आत्मा का स्वरूप ै। मन की समस्त वृकत्तयााँ आत्मा में कवलय र्ाती ैं।

य ाँ क ई सोंकल्प-कवकल्प न ी ोंर ता ै। कनःस्वाथुता, इच्छाशून्यता, अनासप्तक्, अ ोंता-ममता-वासना से मुप्तक्, आत्मा अिवा परमात्मा के प्रकत भप्तक्, आत्म-सोंयम, इप्तिय ोंएवों मन पर कनयन्त्रण सुख एवों शाप्तन्त प्रदान करते ैं।

राष्टर ोंके मध्य सद्भावना, स ानुभूकत, सक ष्णुता एवों मेल-कमलाप से राष्टरीय शाप्तन्त बनी र ती ै। वैकश्वक पे्रम, दयालुता एवों क्षमाशीलता का कवकास कररए; दूसर ोंके कवचार ोंक समझने का प्रयास कररए।

एक कवषय-ल लुप व्यप्तक् के हृदय में शाप्तन्त का वास न ी ों ता ै। मप्तन्त्रय ,ों वकील ,ों व्यापाररय ,ों तानाशा ोंएवों सम्राट ोंके हृदय ोंमें भी शाप्तन्त न ी ोंर ती ै। य कगय ,ों सन्त-म ापुरुष ोंएवों आध्याप्तत्मक व्यप्तक्य हृदय में ी शाप्तन्त का वास ता ै।

प्राथुना, र्प, कीतुन, ध्यान, सकद्वचार एवों सकचन्तन से शाप्तन्त प्रि ती ै। राष्टर ोंके मध्य सामोंर्स्यपूणु सम्बि, आपसी सद्भावना एवों सवुकल्याण के भाव के आिार पर शाप्तन्त स्थाकपत नी चाक ए।

शाप्तन्तपूवुक ब कलए, चकलए एवों कायु कररए। भगवान् की अब िगम्य असीम शाप्तन्त का अनुभव कररए।

आपके अकतररक् आपक क ई अन्य शाप्तन्त न ी ोंदे सकता ै। अपनी कनम्न प्रकृकत, मन, इप्तिय ोंएवों इच्छाओ–ोंकामनाओ ोंपर कवर्य ी आपक शाप्तन्त प्रदान कर सकती ै।

यकद आपके भीतर शाप्तन्त न ी ों ै, त इसे बा री वसुतु-पदाथों में ख र्ना व्यथु ै।

काम, ि ि, ल भ, म , मद एवों मात्सयु-ये शाप्तन्त के छ शतुरु ैं। कववेक, वैराग्य एवों अनासप्तक् के ख्ि से इन शतुरुओ ोंका नाश कररए। आप शाश्वत शाप्तन्त प्राप्त करेंगे।

शाप्तन्त िन-सम्पदा, क ठी-बाँगले इत्याकद में न ी ों ै। शाप्तन्त बाह्य वसुतु-पदाथ ोंमें न ी,ों आपके आत्मा के भीतर कनवास करती ै। बाह्य वसुतु-पदाथों से मन क टा कर ध्यान कररए एवों अपने आत्मा में कवश्राम कररए। आप इसी क्षण शाश्वत शाप्तन्त का अनुभव करेंगे।

शाप्तन्त एक बहमूल्य रत्न ै। य एक अमूल्य कनकि ै। शाप्तन्त मनुष् की स्वाभाकवक अवस्था ै। य उसका र्न्मकसद्ध अकिकार ै। युद्ध उसका भ्रष्ट आचरण ै, एक लज्जार्नक कायु ै।

भगवदीय शाप्तन्त आपके हृदय में कनवास करती ै। भप्तक् एवों ध्यान द्वारा इस परम शाप्तन्त का अनुभव कररए।

अध्यवसाय-लगन (Perseverance)

अध्यवसाय प्रारम्भ कये गये कायु में कनरन्तर लगे र ना ै। य सफलताप्राप्ति पयुन्त कायु में सतत सोंलि र ना ै।

अध्यवसाय कसी उदे्देश्य अथवा सोंकल्पपूकतु ेतु कनरन्तर कियाशील र ना ै। य सतत श्रमशील ना ै।

भगवान् उनके साथ सदैव र ते ैं र् अध्यवसायी ैं।

यकद आपमें अध्यवसाय अथवा लगन ै त आप र् चा े व कायु सम्पन्न कर सकते ैं।

कवघ्न-बााओ, ों कनराशार्नक एवों असम्भाव्य पररप्तस्थकतय ोंमें भी अध्यवसायपूवुक कियाशील र ने की प्रवृकत्त ी एक शप्तक्शाली मनुष् क दुबुल से पृथक् करती ै।

एक अध्यवसायी क कभी असफलता प्रि न ी ों ती ै। व अपने सभी कायों में सदैव सफलता प्रि करता ै।

र्ब आप एक कायु प्रारम्भ करते ैं, त पूणु सफलता प्रि ने तक आपक उसमें दृढ़तापूवुक लगे र ना चाक ए, उसे मध्य में न ी ोंछ ड़ना चाक ए।

एक पररश्रमशील, र्ागरूक एवों दृढ़ सोंकल्पवान् मनुष् ी एक प्रकतभाशाली व्यप्तक् के रूप में कवकककसत ता ै।

अथक कियाशीलता, सतत सर्गता एवों दृढ़ एकाग्रता-ये तीन सद्गुण कवर्य अथवा सफलता के स्वामी ैं।

सवाुकिक अध्यवसायी क सदैव कवर्य प्रि ती ै।

अध्यवसाय दुबुल क शप्तक् प्रदान करता ै तथा कनिुन के कलए कवश्व की समूपूणु सम्पदा प्राप्ति का मागु ख ल देता ै। सतत अध्यवसाय से बड़ी से बड़ी ककठनाइयाँ भी दूर र्ाती ै।

'कनरन्तरता' (to continue) से अकभप्राय व करते र ना ै र् अब तक कया ै; 'अध्यवसाय' (to persevere) का अथु कसी लक्ष्य की प्राप्ति ेतु एक कवकशष्ट कदशा में सतत प्रयत्नशील र ना ै; 'िटे र ना' (to persist) से अकभप्राय कायु मध्य में न छ ड़ने के सोंकल्प के साथ कायुशील र ना ै।

मानव-प्ेरम (Philanthropy)

मानव-प्ेरम समस्त मनुष् ोंके प्रकत सद्भावना ै। य समूपूणु मानवता के प्रकत प्ेरम ै र् कवशेषतया सद्कायों एवों सेवा कायों में पररलकक्षत ता ै।

य समूपूणु मानवता के सामाकर्क उत्थान एवों क त सोंविुन का प्रयास अथवा स्वभाव ै।

मानव-प्ेरम सामाकर्क बुराइय ोंक समाि कर सामाकर्क सुख-सुकविाओ ोंमें वृप्तद्ध की आकाोंक्षा अथवा प्रयास ै। य व्यापक स्तर की पर पकाररता ै परनुतु इसके प्राय कुछ कवकशष्ट उद्देश्य ते ैं। य सकिय मानवतावाद ै। य दयापूणु कायों द्वारा समूपूणु मानवता के प्रकत सद्भावना अकभव्यक् करना ै।

र् मानवता क लाभाप्तित करने का प्रयास करता ै, व मानव-प्ेरमी ै।

एक सच्चा मानव-प्ेरेमी स्वयों के कलए न ी ोंअकपतु कवश्व के कलए र्ीता ै। उस हृदय में समूपूणु कवश्व के कल्याण की उदार भावना कवद्यमान ती ै।

एक मानव-प्ेरेमी का लक्षण समस्त मनुष् ोंके प्रकत दया का भाव ै। व मानक के कल्याणाथु कायु करता ै। व पर पकारी ता ै। व मानवतावादी ता ै।

तरस का भाव (Pity)

य दूसर ोंके कष्ट ोंसे दुःखी ना ै। र् ााँ य भाव ै, व ााँ भगवद्शाप्तन्त कनवास करती ै।

य दूसर ोंके दुःख, कष्ट, कवपकत्तय ोंसे उत्पन्न पीड़ा का भाव ै तथा उनके कष्ट दूर करने की इच्छा ै। य दूसर ोंकी पीड़ा के प्रकत स ानुभूकत ै र् उनकी स ायता की इचुछुक ै।

ता ै। परनुतु तरस का भाव एक दुखी स ानुभूकत में एक प्रकार की समानता अथवा एकता का भाव कनक त अथवा दुभाुग्यशाली तथा मसे कसी क्ेषेत्र में कनम्न के प्रकत अकभव्यक् कया र्ाता ै, अत: स ानुभूकत स्वीकार की र्ाती ै परनुतु तरस खाने पर बुरा माना र्ाता ै। स ानुभूकत सुख-दुःख अथवा प्रसन्नता-श क द न ोंमें अकभव्यक् की र्ाती ै परनुतु तरस की भावना केवल पीकड़त ोंके प्रकत अकभव्यक् की र्ाती ै। म एक कवरे्ता के सोंघषों के प्रकत स ानुभूकतशील ते ैं, परनुतु एक बिक अथवा दास के प्रकत तरस के भाव से भरते ैं।

तरस का भाव केवल मन में र सकता ै, परनुतु करुणा (Mercy) पीकड़त ोंके कलए कुछ करने क सदैव तत्पर र ती ै।

दया (Compassion) भी तरस (Pity) की भााँकत दुःखी अथवा पीकड़त ोंके प्रकत ी की र्ाती ै परनुतु इसमें तरस भाव की क मलता, स ानुभूकत की गररमा तथा करुणा की सकियता समाक त ती ै।

स -सोंवेदना (Commiseration) दया की भााँकत क मल भाव ै, परनुतु कनरथुक ी ै। य भाव उन दुःखी व्यप्तक्य ोंके प्रकत ता ै कर्न तक म पहाँच न ी ोंसकते ैं तथा क ई स ायता भी न ी ोंकर सकते ैं।

सानत्वना (Condolence) स ानुभूकत की अकभव्यप्तक् ै। पाशकवकता, िूरता, उग्रता, कठ रहृदयता, रूक्षता, अमानवीयता, करुणा ीनता आकद तरस-भाव के कवपरीत भाव ै।

र्ीवट (Pluck)

र्ीवट सा स ै। य ककठनाइय ोंके समुमुख आत्म-कवश्वास एवों उत्सा ै। य अक्लान्त ऊर्ाु तथा सोंकल्प ै।

य स नशीलता ै। य कवपकत्त काल में दृढ़ सोंकल्पशील ना ै। इस गुण से सम्पन्न व्यप्तक् म ान् उपलप्तब्ध अकर्ुत कर सकता ै।

र्ब भाग्य आपका साथ न ी ोंदे र ा , आप इस गुण के माध्यम से एक नया र्ीवन प्रारम्भ कर सकते ैं तथा र् चा े प्रिा कर सकते ैं।

राष्टरपकत चिेब नु ने अपने नष्ट हए फेफड़े के स्थान पर 'र्ीवट' का प्रय ग कया तथा अपने अप्तन्तम सोंस्कार की तैयारी र्ाने के उपरान्त भी पैंतीस वषु तक कायु कया।

उद्यमपूणु कौशल (Pluck or Knack)

य गुण सामान्य व्यप्तक् के साथ-साथ एक वय्वसायी के कलए अत्यावश्यक ै। य कौशल अथवा दक्षता ै। र्ब क ई व्यवसाय-व्यापार में उन्नकत करता ै त ल ग क ते ैं, "श्रीमान् बनर्ी में व्यावसाकयक कौशल ै।" इसका एक समानाथी शब्द 'अकभवृकत्त' ै। कवनम्रता, कशष्टता, सद्व्यव ार आकद इस एक सद्गुण में कछपे ैं। र्ब क ई व्यप्तक् कुछ खरीदने के कलए कसी दुकान में प्रवेश करता ै त सेल्समेन क उसके साथ अत्यन्त सौम्यतापूवुक व्यव ार करना ता ै तथा कवनम्रतापूवुक बात करनी ती ै, "श्रीमान्, क्ा मैं आपके कलए कुछ कर सकता हाँ? कृपया, य ाँ बैकठए। क्ा आप चाय अथवा कुछ शीतल पेय लेंगे?" एक अकशष्ट व्यप्तक् व्यवसाय में कभी प्रगकत न ी ोंकर सकता ै। व्यवसाय की सफलता में उत्सा पूणु स्वभाव भी आवश्यक ता ै।

व्यावसाकयक कौशल से सम्पन्न व्यप्तक् अपने व्यावसाकयक लेखे में अत्यकिक साविान र ता ै। उसकी स्मरण शप्तक् अच्छी ती ै। व समस्त वसुतुओ ोंके बार्ार में वतुमान मूल्य क र्ानता ै। व अथुव्यवस्था से सुपररकचत ता ै। व उन स्थान ोंक र्ानता ै र् ाँ से व वसुतुओ ोंक ससे्ते दाम ोंमें खरीद सकता ै। व वसुतुओ ोंका प्रचार-प्रसार करना भी र्ानता ै। व प्रतुयुत्पन्नमकत ता ै। व असफलता एवों ाकन से भयभीत न ी ों ता ै। व कसी अन्य उपाय द्वारा ाकन की पूकतु कर लेगा। ऐसे व्यवसायी का मप्तस्तष्क रचनात्मक ता ै। व बहत बुप्तद्धमान् ता ै।

वकील ोंएवों कचकत्सक ोंक भी सफल ने ेतु इस कौशल की आवश्यकता ती ै। कुछ व्यप्तक् र्न्मतः उद्यमपूणु कौशल से सम्पन्न ते ैं। यकद आप चा ें त आप भी शीघ्र ी इसका कवकास कर सकते ैं। इस प्रकार कुशल अथवा दक्ष व्यप्तक् अनेक आश्चयुपूणु कायु कर सकता ै। िमुकशक्षक ोंमें ऐसे कौशल की आवश्यकता ै। तभी वे ल ग ोंक प्रभाकवत कर सकते ैं तथा अपनी कशक्षाओ ोंका प्रसार कर सकते ैं। आचायु शोंकर भी उद्यमपूणु कौशल से सम्पन्न थे। उन् नोंने बौद्ध ोंके कवरुद्ध नागा सािुओ ोंकी सेना का कनमाुण कया । गुरु ग कवन्द कसों में भी य असािारण कौशल था। यद्यकप वे एक आध्याप्तत्मक व्यप्तक् थे, उनमें एक य द्धा के भी गुण थे। िमुगुरुओ ोंक समय, पररप्तस्थकत एवों आवश्यकतानुसार कवकभन्न कायु-कवकिय ोंक अपनाना चाक ए।

कशष्टता(Politeness)

कशष्टता कशष्ट आचरण ै। य अच्छा पालन-प षण दकशुत करती ै। य कशष्ट एवों सभ्य स्वभाव ै।

य आचरण की स र्ता एवों चारुता ै। य आचरण का सौन्दयु ै। य कुलीनता-भिता ै।

य आपकी भावनाओ ोंक सोंयकमत एवों क मल बनाती ै। य एक सरल सद्गुण ै परनुतु इसमें म ान् शप्तक् ै।

कशष्टता मानवता का पुष्प ै। इससे अकभप्राय दूसर ोंसे व ी व्यव ार करना ै रै्सा आप स्वयों के कलए चा ते ैं।

एक कशष्ट व्यप्तक् सबके से्ने एवों सम्मान का पात्र ता ै। उसे सुयश प्रि ता ै। कशष्टता कशष्टाचार, सभ्यता, कवनीतता एवों सुर्नता का कमश्रण ै।

कशष्टता न केवल आचरण अकपतु मन एवों हृदय पर भी प्रभाव िालती ै। य व्यप्तक् के भाव ,ों कवचार ोंएवों शब्द ोंक पररकमत एवों सौम्य बनाती ै।

कशष्टता सहृदयतापूवुक अकभव्यक् सहृदयता ै। इसका प्रकतकदन अभ्यास कररए। कवनीत बकनए। सभी आपके आचरण से प्रभाकवत गेों।

एक कशष्ट व्यप्तक् सवुकप्रय एवों सवुानुकूल ता ै। कशष्टता सद्भाव एवों सद्प्रकृकत का पररणाम ै। य व्यप्तक् क एक पूणु भिपुरुष बनाती ै।

कशष्टता एक दपुण ै कर्सके माध्यम से व्यप्तक् अपनी छकव कदखाता ै। य सद्भाव से कनयप्तन्त्रत सद्प्रकृकत ै।

कशष्टता के कलए कवनम्रता, सद्भाव एवों पर पकाररता आवश्यक ै।
य दूसर ोंके प्रकत सद्भावना ै। य अचे्छे स्वभाव, दूसर ोंके शुभ की इच्छा एवों उनके कलए स्वाथु-त्याग का पररणाम ै।

ता ै। एकबुप्रशष्टहृदयप्तमेंक्कोमलतीका भाव ता ै र् बाह्य व्यव ार में प्रकट एवों आचरण में दूसर ोंकी सुख-सुकवि के प्रकत सम्मान का भाव ता ै। व अपने व्यव ार एवों भाषा में कशष्ट ता ै।

कशष्टता आचरण की चारुता तथा वाणी की कवनीतता ै। सौर्न्यता, भिता, सभ्यता, नम्रता, कशष्टाचार, सौ ादुता, मयाुदा, सौम्यता, सुशीलता एवों सुसोंसृ्कतता आकद कशष्टता के समानाथी शब्द ैं।

अकभमान, रूक्षता, अकशष्टता, अभिता, असभ्यता, उद्धतता, दे ातीपन, िृष्टता एवों गाँवारुपन आकद कशष्टता के कवपरीताथी शब्द ैं।

एक कशष्ट व्यप्तक् अपनी वाणी एवों आचरण में इस प्रकार की मयाुदा का पालन करता ै ताक व कसी के प्रकत अभि न पाये। व सभ्य समार् के आचार-व्यव ार में मान्य एवों स्वीकृत मयाुदाओ ोंके पालन में भी अकिक सर्ग ता ै।

एक व्यप्तक् दूसर ोंके कवषय में कवचार न करते हए भी सभ्य सकता ै क् ोंक उसका आत्म-सम्मान उसे िृष्ट ने से र कता ै, परनु्त एक कशष्ट व्यप्तक् दूसर ोंके कवषय में स चता ै। यकद व्यप्तक् वास्तकवक एवों उच्च रूप में कशष्ट ै त व छ टे-छ टे कवषय ोंमे भी दूसर ोंकी सुख-सुकवि का ध्यान रखता ै।

'सभ्य' (Civil) कशष्ट से थ ड़ा शुष्क शब्द ै।

सुकशष्टता(Courteousness) अकिक पूणु एवों समृद्ध शब्द ै र् प्रायः म ान् कवषय ोंएवों अचे्छे भाव में प्रयुक् ता ै।

कुलीन (Genteel) मात्र बाह्य रूप में सौम्य शालीन ना ै। य कवनीतता एवों कशष्टता से कनम्न शब्द ै।

सुसभ्य (Urbane) कशष्टता का व भाव ै र् दूसर ोंक सुख एवों प्रसन्नता अनुभव कराने में सफल ता ै।

पररषृ्कृत (Polished) वास्तकवक भाव से रक त वाणी-व्यव ार की चारुता से सम्पन्न ना ै।

सुसोंसृ्कत (Cultured) शब्द मन एवों आत्मा के उच्च कवकास क दशाुता ै कर्सका कुछ अोंश बाह्य व्यव ार में अकभव्यक् ता ै।

भिता (Complaisance) कशष्टता के क्षेत्र से अकिक आगे र्ाकर दूसर ोंक प्रसन्न करने का स्वभाव ै।

कशष्टता (Politeness) आचरण की स र्ता एवों चारुता ै तथा य अन्य व्यप्तक्य ोंकी आवश्यकताओ-इच्छाओ ोंका पूवाुनुमान करके उनें् प्रसन्न करने तथा उनें् कष्ट्प्रद लगने वाले व्यव ार क त्यागने की इच्छा ै।
कशष्टाचार (Courtsey) वाणी एवों आचरण में पररलकक्षत ता ै। य कवशेषतया अन्य व्यप्तक्य ोंका स्वागत एवों आकतथ्य करते समय प्रदकशुत ता ै। य गररमापूणु कशष्टता एवों दयालुता का सोंयुक् रूप ै।

तत्परता (Promptness)

तत्परता कनणुय एवों कायु में शीघ्रता ै। य भाग्य दय, प्रकतष्ठा एवों प्रभाव स्थाकपत करने में स ायक ै।

य व्यवसाय की आत्मा ै।

इस गुण से सम्पन्न व्यप्तक् शीघ्र ी य र्ना बनाता ै, सोंकल्प ले कर उसे कियाप्तित करता ै तथा सफल ता ै।

तत्परता आपका कतुव्य ै। य कशष्टाचार का एक भाग ै। समय अत्यन्त मूल्यवान् ै। समय के वास्तकवक मूल्य क र्ाकनए। प्रते्यक क्षण का आनन्द उठाइए। प्रते्यक क्षण का पूणुतम उपय ग कररए। आलस्य, प्रमाद एवों दीघुसूत्रता छ कड़ए। र् कायु आप आर् कर सकते ैं, उसे कल के कलए मत टाकलए।

पत्र ोंका उत्तर देने में तत्पर रक ए। इससे आपका पत्र प्रिा करने वाल ोंपर अच्छा प्रभाव पड़ेगा।

समझदारी (Prudence)

समझदारी एक सावुलौकक सद्गुण ै। य अन्य सभी सद्गुण ोंमें कनक त ै। इस सद्गुण के कबना सा स, सा स न ी ोंक लाता ै।

य समस्त सद्गुण ोंका आवश्यक घटक ै। अनेक सद्गुण इस पर आकश्रत ैं। य आपकी रक्षा करेगा।

समझदारी कवचारपूवुक कायु करने की आदत ै। य मुख्यतया कायों, उनके सिान ोंएवों कवकिय ,ों िम एवों समय से सम्बप्तित ै।

इसमें एवों बुप्तद्धमत्ता में मात्रा का ी अन्तर ै। बुप्तद्धमत्ता (Wisdom) समझदारी (Traurice) का अकिक पूणु-पररषूकृत रूप ै। समझदारी बुप्तद्धमत्ता की दुबुल आदते अथवा कम मात्रा ै।

मूखुता, मूढ़ता, नासमझी, लापरवा ी, कववेक ीनता, दुस्सा स, उतावलापन, असाविानी एवों असतकुता समझदारी के कवपरीताथी शब्द ैं।

समझदारी बुप्तद्धमत्ता का व्याव ाररक प्रय ग ै। एक समझदार व्यप्तक् अपने आचरण में सदैव सतकु एवों बुप्तद्धमान् र ता ै। व साविान एवों कववेकशील ता ै। व कायु से पूवु कवचार करता ै। व कमतव्ययी ता ै।

समझदारी सवुश्रेष्ठ कवच ै। समझदार व्यप्तक् प्रायः अपने शत्रुओ ोंसे भी सीख लेते ैं। व ी व्यप्तक् समझदार ै र् भकवष् की अकनकश्चत घटनाओ ोंसे न कुछ आशा रखता ै और न ी भयभीत ता ै। व ी व्यप्तक् सुखी ै र् अपने व्यप्तक्गत कष्ट ोंसे न ी ोंअकपतु दूसर ोंके कायों एवों अनुभव ोंसे सीख कर समझदार बनता ै।

एक समझदार व्यप्तक् त्रुकटयााँ करने से बचता ै। व साविान ता ै। व कनरीक्षण की क्षमता से सम्पन्न ता ै। व्याव ाररक कवषय ोंमें व दूरदशी एवों उकचत कनणुायक कसद्धता ै। व कमतव्ययी एवों कवचारशील ता ै। व दूरदकशुता, पूवुज्ञान, कववेक एवों बुप्तद्ध से सम्पन्न ता ै। व कनरीक्षण करता ै तथा अपनी रक्षा करता ै। चूाँकक व दूरदशी ों ै, अतः व भकवष् के कवषय में कवचार करते हए कायु करता ै।

एक समझदार व्यप्तक् स्वभाववशात् त्रुकटय ोंसे बचने तथा लाभप्रद मागु चुनने में साविान र ता ै। व साोंसाररक कायु-व्यव ार क भली प्रकार समझता ै। व अपने क त एवों लाभ के प्रकत अत्यन्त सर्ग र ता ै। व उकचत कनणुय लेता ै। व बुप्तद्धमतापूवुक कवचार करता ै। व सर्ग साविान र ता ै। व आने वाली कवपकत्त क देख कर स्वयों क बचा लेता ै। उसमें व्याव ाररक ज्ञान ता ै। व कववेकी ता ै।

एक समझदार व्यप्तक् कसी कायु अथवा आचरण क अपनाने में अत्यन्त साविान र ता ै। व कसी कायु, व्यवसाय एवों उद्य ग के पररणाम ोंके कवषय में सर्ग र ता ै।

नयी सूचना की प्राप्ति की सम्भावना पयुन्त अप्तन्तम कनणुय न ी ोंलेना समझदारी का सूचक ै।

'समझदारी' के शब्द ोंक सुकनए। व आपक उकचत मागु पर चलायेगी। व आपक कववेकपूणु परामशु देगी। उसके परामशु पर ध्यान दीकर्ए। उन्ें अपने हृदय में रप्तखए। सर्गतापूवुक उनका पालन कररए। समस्त सद्गुण इस एक गुण पर आकश्रत ैं।

दूसर ोंके अनुभव ोंसे कशक्षा ग्र ण कररए। उनकी असफलताओ ोंक देख कर अपनी त्रुकटयााँ सुिाररए। दूरदशी बकनए। आप कभी कवपकत्त का सामना न ी ोंकरेंगे। कर्स वसुतु की कल आवश्यकता पड़ सकती ै, उसका आर् प्रय ग न ी ोंकररए। समझदारी के इस सद्गुण का अकिकतम सीमा तक कवकास कररए।

समयकनष्ठता(Punctuality)

समयकनष्ठता कसी भी कायु के कनिुररत समय का पालन ै। एक समयकनष्ठ व्यप्तक् पूवुकनय कर्त भेंट अथवा कायु ेतु समय पर पहाँचता ै। समयकनष्ठता वचन कदये हए समय के प्रकत कनष्ठा ै अथुात् उसका पालन ै।

एक समयकनष्ठ व्यप्तक् अपने कायु की अवकि तथा अन्य व्यप्तक्य ोंसे कमलने के कनिुररत समय के सम्बि में अत्यन्त सर्ग ता ै। व कसी भी कायुम-अवसर के कनकश्चत समय पर पहाँचता ै।

समयकनष्ठता व्यवसाय-उद्य गरत व्यप्तक्य ोंतथा म ापुरुष ोंका कवकशष्ट सद्गुण ै। एक समयकनष्ठ व्यप्तक् र्ीवन में सदैव सफल र ता ै।

एक क्षण देरी करने की अपेक्षा द घण्टे ल्दी पहाँचना श्रेष्ठ ै।

र्ब अमेररका के राष्टरपकत वाकशोंगटन के सकचव ने अपनी देरी का कारण घड़ी की खरानी बताया त वाकशोंगटन का उत्तर था, "आप नयी घड़ी खरीद लें अथवा मैं नया सकचव कनयुक् कर लूाँगा।"

एक कचकत्सक, रस इये, ऑकफसर एवों प्र फेसर की सवाुकिक आवश्यक य ग्यता समयकनष्ठता ी ै।

मैं र स्थान पर सदैव कनिुररत समय से आिा घण्टे प ले ी पहाँचता हाँ। य ी मेरी सफलता का र स्य ै।

दृढ़ समयकनष्ठता सवाुकिक सरल सद्गुण ै। इसका अभाव सदगुण ोंका अभाव ै। अकिकाोंश व्यप्तक् आदत एवों स्वभाववशात् आलसी ते ैं। सच्ची एवों दृद समयकनष्ठा से युक् व्यप्तक् क ख र् पाना अत्यन्त दुलुभ ै।

व्यवसाय तथा समस्त म त्त्वपूणु कायों की मुख्य ि ुरी उनकी कवकि ै। समयकनष्ठता के कबना क ई कवकि कायु न ी ोंकरती ै।

"कभी न ी ोंसे थ ड़ी देर अच्छी" (Better late than never) इस क ावत से श्रेष्ठ क ावत ै-"कभी देर न ी ों करना अच्छा (Better never late)।" समयकनष्ठ बकनए। आपक समस्त कायों में सफलता प्रिा गी।

पकवत्रता(Purity)

पकवत्रता पाप अथवा द ष से मुप्तक् ै। पकवत्रता मनसा वाचा-कमुणा शुद्धता ै। पकवत्रता कामुक कवचार ों से मुप्तक् ै। य नैकतक शुद्धता ै।

पकवत्रता-शुकचता द प्रकार की ती ै-आन्तररक एवों बाह्य। राग-द्वेष का अभाव तथा भाव, लक्ष्य एवों उद्देश्य की शुद्धता आन्तररक पकवत्रता ै। शरीर, वस्त्र , ों अपने घर एवों आस-पास के क्षेत्र की स्वच्छता बाह्य पकवत्रता ै।

पकवत्रता सद्गुण का मुख्य अ ोंग ै। य आत्मा से अपना ऱीवन प्रिा करती ै। आपका आत्मा कनत्य शुद्ध ै। मन एवों इप्तिय ोंके सम्पकु के कारण आप अपकवत्र-अशुद्ध गये ैं। पं, कीतुन, प्राथुना, ध्यान, आत्म-कवचार, प्राणायाम, स्वाध्याय, सत्सोंग एवों साप्तत्त्वक आ ार द्वारा अपनी मौकलक पकवत्रता क पुनः प्रिा कररए।

पकवत्रता के कबना आध्याप्तत्मक प्रगकत सम्भव न ी ों ै। आत्मा पकवत्र ै। आपक पकवत्रता के सद्गुण के अभ्यास एवों काया-वाचा-मनसा ब्रह्मचयु पालन द्वारा इस कनत्य शुद्ध आत्मा क प्रिा करना चाक ए।

मैं इस प्रकार प्राथुना करता हाँ, " े आरिनीय प्रभु! मेरे मन क पकवत्र बनाइए। मुझे समस्त अपकवत्र कवचार ोंसे मुक् कररए। मेरे मन क एक स्फकटक की भााँकत पारदशी, क मालय की श्वेतक म की भााँकत पकवत्र तथा एक उज्ज्वल दपुण की भााँकत दीप्तिमन्त बनाइए।"

अपने ऱीवन क शतुरुता, अपकवत्रता, घृणा एवों कामुकता से मुक् कर इसे प्रेम, पकवत्रता, शाप्तन्त एवों पर पकाररता से पररपूररत करने से अकिक म ान् कायु आपके समक्ष अन्य क्ा ै?

उत्सा पूणु उद्यमी स्वभाव (Pushing Nature)

इस स्वभाव क 'गकशोंग नेचर' भी क ा ऱाता ै। य लज्जा-सोंक च का कवपरीत भाव ै। ऐसा व्यप्तक् अकत उत्सा ी ता ै। व सभी स्थान ोंमें ईथर की भााँकत प्रवेश करने की प्रवास करता ै। कुछ कचकत्सक एवों वकील अपना ऱीकवक पारुन न ी ोंकर पाते । क् ोंक उनका उत्सा ी-उद्यमी स्वभाव न ी ों ै। वे अत्यकिक बुप्तद्धमान् एवों प्रकतभासम्पन्न ते ैं परन्तु अपने स्वभाव में असािारु रूप से लज्जाशील-सोंक चशील ते ैं। अन्य व्यप्तक्य ोंक प्रभाकवत न ी ोंकर पाते ैं। एक उत्सा पूणु-उद्यमी व्यप्तक् मिुरतापूवुक बात कर सकता ै। व बहत अकिक सा सी ता ै।

इस प्रकार का व्यप्तक् अत्यकिक कियाशील ता ै। व ऱानता ै क अन्य व्यप्तक्य ोंक कैसे प्रसन्न कया ऱाये तथा उनका हृदय कस प्रकार ऱीता ऱाये। व भली प्रकार ऱानता ै क कस प्रकार अन्य व्यप्तक्य ों की सेवा करके उनका कवश्वासपात्र बना ऱाये। व अपने कलए कसी न कसी कायु का सृऱन कर लेता ै। व कनप्तिय न ी ोंबैठ सकता ै। व सदैव य ऱनाएँ बनाता ै तथा उन पर कवचार करता ै। व ऱीवन में अत्यकिक उन्नकत करना चा ता ै तथा सोंसार की दृकष्ट में स्वयों क ऊपर उठाना चा ता ै। व अत्यन्त ाँसमुख स्वभाव का ता ै तथा सबके साथ घुलकमल ऱाता ै। व ऱानता ै क कवकभन्न स्वभाव ोंके व्यप्तक्य ोंके साथ स्वयों क कैसे समाय कऱत कया ऱाये। ऱीवन में तथा भगवद्-साक्षात्कार में सफलता ेतु इस प्रकार का स्वभाव आवश्यक ै। आपक इस स्वभाव का अकिकतम कवकास करना गा। इस स्वभाव क कवककसत करने की तीव्र उत्कण्ठा रप्तखए तथा इसे अपना घकनष्ठ कमत्र बनाने ेतु अकिकतम प्रयास कररए। तब आपके अन्य घकनष्ठ कमत्र 'अवचेतन मन' एवों 'सोंकल्प शप्तक्' आपक अपना स य ग प्रदान करेंगे। कऱस वस्तु क आप चा ते ैं, अपने मन में उसका स्पष्ट कचत्र रप्तखए। मात्र इसकी ी आवश्यकता ै।

यूर कपयन व्यप्तक्य ोंमें य स्वभाव अकिक मात्रा में ता ै। कब्रकटश भारत में व्यापाररय ोंके रूप में आये तथा ईस्ट इप्तण्डया कम्पनी की स्थापना की। िीरे-िीरे अपने उत्सा ी-उद्यमी स्वभाव के कारण ी वे इस भूकम के शासक बन गये। मालाबार के कनवाकसय ोंका भी ऐसा ी स्वभाव ता ै। आप पृथ्वी के प्रत्येक क ने में मालाबार-कनवाकसय ोंक पायेंगे। वास्क -डी-गामा का ऐसा स्वभाव था। उसने भारत तक के समुद्री मागु की ख ऱ की। क लम्बस ने अमेररका की ख ऱ की। ऱापानी व्यप्तक् अपने इस स्वभाव के कारण प्रकसद्ध ैं। इसी कारण इतनी

कम अवकि में उन्नें अत्यकिक उन्नकत की ै। र्ापान एक छ टा सा राष्टर ै, परन्तु उद्य ग-व्यवसाय के क्षेत्र में य कवश्व के अन्य राष्टर ोंसे कम न ी ों ै।

उत्सा पूणु उद्यमी स्वभाव व्यप्तक् क सदैव कियाशील रखता ै तथा य आध्याप्तत्मक सािक के कलए भी उपय गी ै। व्यवसायी-व्यापारी वगु के व्यप्तक्य ोंक इस गुण से सम्पन्न ना चाक ए। य सभी के कलए एक अत्यन्त म त्वपूणु य ग्यता ै ।

कनयकमतता एवों समयकनष्ठता (Regularity and Punctuality)

कनयकमतता एवों समयकनष्ठता के कबना क ई व्यप्तक् र्ीवन तथा भगवद्-साक्षात्कार में सफलता प्राप्ति की आशा न ी ोंकर सकता ै। कनयकमतता एवों समयकनष्ठता के द्वारा ी पूणु अनुशासन का पालन कया र्ा सकता ै। अनुशासन के कबना क ी ोंक ई सफलता प्रिा न ी ों सकती ै। अनुशासन मन का शत्रु ै। मन अत्यकिक भयभीत र्ाता ै र्ब ब अनुशासन, कनयकमतता, तपस्या, वैराग्य, त्याग, सािना इत्याकद शब्द सुनता ै। ये अभ्यास मन नाश का कारण ते ैं।

कनयकमत अभ्यास से मनुष् शीघ्र ी उन्नकत करता ै। र् कनयकमत रूप से ध्यान करता ै, व शीघ्र ी समाकि अवस्था क प्रिा ता ै। व कबना कसी प्रयास के स र्तापूवुक ध्यान की अवस्था में आ र्ाता ै। र् कनयकमत रूप से शारीररक व्यायाम करता ै, उसका शरीर शीघ्र सुदृढ़ ता ै। र् व्यप्तक् अकनयकमत रूप से सभी कायु करता ै, उसे अपने कायों का फल प्रिा न ी ों ता ै।

प्रकृकत से कशक्षा ग्र ण कररए। देप्तखए कस प्रकार ऋतुएँ कनयकमत रूप से आती ैं, सूयु उदय-अस्त ता ै, चिमा गगन में आता ै, पुष्प प्तखलते ैं, फल-सप्तियााँ उत्पन्न ते ैं; पृथ्वी एवों चिमा गकत करते ैं, कदन-रात, सि , मा एवों वषु आते ैं। प्रकृकत आपकी गुरु एवों पथप्रदशुक ै। पोंचभूत आपके कशक्षक ैं। र्ाग्रत इए, उनके कनदेश ोंक ग्र ण कर अनुपालन कररए।

ैं। भारत में कनयकमतता, समयकनष्ठता एवों अनुशासन साथ-साथ चलते ैं। वे अकभन्न म ाकवद्यालय ोंके कुछ छात्र एवों छात्राएँ पकश्चम के वस्त्र, वेशभूषा, केशकवन्यास आकद का अनुकरण करते ैं। य कनम्न-तुच्छ अनुकरण ै। क्ा आपने उनसे कनयकमतता एवों समयकनष्ठता र्ैसे सद्गुण ग्र ण कये ैं? देप्तखए, एक अोंग्रेर् समय के प्रत्येक सैकण्ड के प्रकत सर्ग र ता ै। व कतना समयकनष्ठ ै! कवशेषज्ञ ोंएवों श िकताुओ ोंकी सोंख्या भारत की अपेक्षा पकश्चमी राष्टर ोंमें अकिक ै। भारत में टैग र, बाोंस, अरकबन्द र्ैसे कुछ ी प्रकतभाशाली व्यप्तक् तथा कुछ सन्त एवों य गी ैं। परन्तु पकश्चम में असोंख्य कवशेषज्ञ एवों कवद्वान् ैं। वे भारतीय ोंकी अपेक्षा अकिक अध्ययनशील, कनयकमत एवों समयकनष्ठ ते ैं। वे अपनी इस एक कवशेषता अथाुत् समयकनष्ठता के कलए सुकवख्यात ैं। एक यूर कपयन मैनेर्र ऐसे कलकपक ोंक पसन्द न ी ोंकरता ै र् समयकनष्ठ न ी ों ैं। व ऐसे व्यप्तक् क शीघ्र ी कायुमुप्तक् का आदेश दे देगा। कनयकमत एवों समयकनष्ठ व्यप्तक् र्ीवन के समस्त क्षेत्र ोंमें सफलता प्रिा करेगा। इसमें क ई सन्देे न ी ों ै।

'भारतीय अपनी 'भारतीय समयकनष्ठता' के कलए प्रकसद्ध ैं। यकद समाचार में एक सूचना प्रकाकशत ती ै क टाउन ॉल में अपराह्न ४ बर्े एक मीकटोंग आय कर्त की र्ायेगी त भारतीय ५.३० बर्े तक िीरे-िीरे एकत्रत ना प्रारम्भ करेंगे। इसे ी 'भारतीय समयकनष्ठता' क ते ैं। यकद घ षणा द्वारा ल ग ोंक सूकचत कया र्ाता ै क राकत्र ८.०० बर्े कीतुन आय कर्त कया र्ायेगा, त वे ९.३० बर्े तक ी पहाँचेंगे। यकद कुछ कमनट ोंका ी कवलम्ब , त क ई समस्या न ी।ों परन्तु घण्ट ोंका कवलम्ब उकचत न ी ों ै। मुझे सोंकीतुन एवों व्याख्यान यात्राओ ोंमें इस

भारतीय समयकनष्ठता का अनुभव हआ ै। भारतीय ोंक अपने इस दुगुण-द ष के कारण लप्तज्जत ना चाक ए तथा शीघ्र ी इसका कनराकरण करना चाक ए। े भारतीय र्न, र्ाकगए! र्ाकगए!

इस एक म त्त्वपूणु सद्गुण 'समयकनष्ठता' ने ी मुझे र्ीवन में सफल बनाया ै। यूर कपयन भी मेरी समयकनष्ठता की प्रशोंसा करते थे। मैं र स्थान पर कनिुररत समय से पूवु ी पहाँचता था। इससे व्यप्तक्य ोंपर अत्यकिक ग रा प्रभाव पड़ता था। मैं कभी टेरन पकड़ने में असफल न ी ोंहआ। मैं रेलवे से्टेशन समय पर पहाँचता था। र् व्यप्तक् समयकनष्ठ न ी ों ै, व सदा टेरन पकड़ने में चूक र्ाता ै। व व्यवसाय में असफल र ता ै। व अपने सभी ग्रा क ख देता ै। एक प्र फेसर ऐसे कवद्याकथुय ोंक पसन्द न ी ोंकरता ै, र् समय के पाबन्द न ी ों ैं। यकद क ई व्यप्तक् समय पर अदालत न ी ोंपहाँचता ै, त व अपना मुकदमा ार र्ायेगा।

र्ीवन के प्रत्येक क्षेत्र में कनयकमत रक ए। अपने स ने एवों र्गने के समय में कनयकमत रक ए। ल्दी स ने एवों प्रातः ल्दी उठने वाला व्यप्तक् स्वस्थ, िनवान् एवों बुप्तद्धमान् बनता ै। अपने भ र्न, अध्ययन, शारीररक व्यायाम एवों ध्यान में कनयकमत रक ए। इससे आपका र्ीवन सफल एवों सुखद गा। कनयकमतता आपके र्ीवन का 'आदशु' ना चाक ए।

त्याग (Renunciation)

मात्र त्याग द्वारा ी अमरत्व अथवा आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति ती ै।

त्याग मन एवों सोंकल्प शप्तक् क सुदृढ़ करता ै तथा शाप्तन्त प्रदान करता ै।

वसु्तु-पदाथों का त्याग कररए। य कवषय-त्याग ै। वसु्तु-पदाथों के प्रकत आसप्तक् का त्याग कररए। य सोंग-त्याग ै। य मानकसक अनुशासन ै।

त्याग के कबना, लेशमात्र भी आध्याप्तत्मक प्रगकत सम्भव न ी ों ै।

त्याग का र स्य अ ोंता, ममता, इच्छाओ,ों वासनाओ,ों तृष्णाओ,ों भेद-बुप्तद्ध तथा कतुुत्व-अकभमान का त्याग ै।

पूणु त्याग एक कदन में घकटत न ी ों ता ै। इसमें अत्यकिक समय लगता ै। सन्त-म ापुरुष ोंके साथ सत्सोंग, 'सोंन्यास की आवश्यकता' (Necessity for Sannyasa) पुस्तक के समान त्याग एवों वैराग्य पर आिाररत अन्य पुस्तक ोंका स्वाध्याय त्याग के अभ्यास में स ायता प्रदान करते ैं।

र् पररपूणु त्यागी ै, व सम्राट ोंका सम्राट् ै।

इस िरा पर त्याग म ानतम शप्तक् ै।

पश्चात्ताप (Repentance)

पश्चात्ताप कये गये पाप अथवा दुषूकृत्य के कलए पछतावा ै र् र्ीवन में नवीन सुिार लाता ै।

य भूतकालीन पापाचरण के प्रकत दुःख अथवा खेद का भाव तथा उकचत कृत्य करने की इच्छा ै।

पश्चात्ताप पाप ोंका नाश करता ै। य हृदय क शुद्ध करता ै। पश्चात्तापपूणु प्रत्येक अशुरु पकवत्रकारक ता ै।

पश्चात्ताप एक नये एवों श्रेष्ठ र्ीवन की ओर गकतशील करता ै। इसमें अत्यकिक पकवत्रकारक शप्तक् ती ै।

वास्तकवक पश्चात्ताप का अथु पाप का पूणु त्याग ै।

पश्चात्ताप भूतकाकलक दुषृ्कत्य ेतु ग न दुःख तथा भगवदीय कविान के अनुसार कमु करने का दृढ़ सोंकल्प एवों सच्चा प्रयास ै।

हृदय एवों आचरण में पररवतुन के कबना कया गया पश्चात्ताप कनरथुक ै। मृतुयुशय्या पर कये र्ाने वाले पश्चात्ताप का क ई ठ स पररणाम प्रिा न ी ों गा।

पश्चात्ताप दुःख एवों खेदपूणु हृदय द्वारा ना चाक ए। मन एवों स्वभाव में गम्भीर तथा पूणु पररवतुन घकटत ना चाक ए, अन्यथा इसका क ई उपय ग न ी ों ै।

पश्चाताप आत्म-भतुुसना सक त दुषृ्कत्य के कलए, खेद करना ै तथा पाप से पूणुतया कवमुख ना ै।

पछतावा (Penitence) क्षकणक ता ै तथा इससे चररत्र अथवा आचरण में पररवतुन न ी ों ता ै।

गम्भीर अनुताप (Remorse) हृदय क कच टने-सन्ति करने वाला अपरि-ब ि ै, इसमें भगवान् से क्षमा की आशा भी न ी ों ती ै।

सकता ैखेद (Regret) कसी कष्टप्रद कवषय में दुःखी ना ै। कबना पश्चात्ताप के दुःख दुःख के पश्चात्ताप न ी ों ता ै। अनुताप (Contrition) सतुपुरुष तथा प्रेम के कवरुद्ध कये गये पाप के कलए दुःख ै। आत्म-श्लाघा, आत्म-सन्त ष एवों आत्म-स्वीकृकत पश्चात्ताप के कवपरीताथी शब्द ैं।

सोंकल्प (Resolution)

सोंकल्प अथवा प्रकतज्ञा दृढ़ कनश्चय ै। य स्थैयु ै। य उद्देश्य की कनकश्चतता एवों प्तस्थरता ै।

एक सोंकल्पवान् व्यप्तक् दृढ़कनश्चयी ता ै। उसका कनकश्चत लक्ष्य ता ै। व लक्ष्य प्राप्ति के प्रयास में प्तस्थर र ता ै। व अकवचकलत हए दृढ़ र ता ै। व सा सी एवों कनभीक ता ै। व दृढ़ इच्छा शप्तक् से सम्पन्न ता ै। सोंकट ोंअथवा ककठनाइय ोंके समुमुख भी व अपने उद्देश्य की प्राप्ति में प्तस्थर एवों दृढ़ र ता ै। व सकिय िृकत से सम्पन्न ता ै।

र् व्यप्तक् दृढ़ सोंकल्प शप्तक् से युक् ै, व अपने समस्त कायों में सफलता प्रिा करता ै। असफलता से व अपररकचत र ता ै।

दृढ़ सोंकल्पशीलता अपनाइए। े वीर! आगे बकढ़ए। आपक सभी प्रयास ोंमें अभूतपूवु सफलता प्रिा गी। समस्त बािाएँ शीघ्र ी दूर र्ायेंगी।

दृढ़ सोंकल्प सवुशप्तक्मान् ै। एक दृढ़ सोंकल्पशील व्यप्तक् अपने मागु में आने वाले समस्त कवघ्न-बािाओ ों पर कवर्य प्रिा करता ै। उसके कलए समस्त ककठनाइयाँ अदृश्य र्ाती ैं। सा स, लगन, अध्यवसाय, ि्ृकत एवों शप्तक् सोंकल्प के कमत्र ैं।

एक दृढ़ सोंकल्पशील मनुष् अथक रूप से कियाशील, सतत सर्ग, एकाग्रकचत्त एवों अटल उद्देश्य युक् ता ै। व सदैव सफलता प्रिा करता ै।

दृढ़ सोंकल्प आवश्यकता के समय आत्मा द्वारा प्रदत्त स ायता ै। दृढ़प्रकतज्ञ एवों सोंकल्पवान् बकनए। दृढ़तापूवुक आगे बढ़ते रक ए। अपनी कमर कस लीकर्ए। कनरन्तर आरामशील रक ए। आप समस्त कवश्व पर कवर्य प्रिा कर सकते ैं।

एक दृढ़ सोंकल्पशील मनुष् क मालय क चूकणुत कर सकता ै, अकि क कनगल सकता ै तथा एक क्षण में समिु के समस्त र्ल क पी सकता ै। व एक क्षण में तीन ोंल क ोंमें कुछ भी करने में सक्षम ैं। यकद समूपूणु कवश्व भी उसका कवर ि करे, त भी व कनभीकतापूवुक आगे बढ़ता ै।

समस्त म ापुरुष, कर्न् नें म ानता अकर्ुत की ै तथा अकतमानवीय कायु सम्पन्न कये ैं, इस गुण से सम्पन्न थे। र् ाँ दृढ़ सोंकल्प ै, व ाँ सकिय अप्रकतर ध्य दृढ़ इच्छा शप्तक् भी ै। सोंकल्प एवों दृढ़ इच्छा शप्तक् साथ-साथ चलते ैं।

दृढ़ सोंकल्पशील बकनए। अपने सोंकल्प ोंका पालन कररए। उन्ें सशक् कररए। इससे आप अपनी इच्छा-शप्तक् का कवकास कर सकेंगे।

सोंसािनपूणुता-उपायकुशलता (Resourcefulness)

सोंसािनपूणुता कसी प्रकार के सािन ोंसे सम्पन्न ना ै।

एक सोंसािनपूणु व्यप्तक् सािन ,ों उपाय ोंअथवा युप्तक्य ोंसे पररपूणु ै। व कायु करने की कवकभन्न कवकिय ोंमें दक्ष ा ै। व कवपुल सािन-सम्पन्न ता ै।

कर्स वस्तु का आश्रय कलया र्ाये, कर्स पर कनभुर र ा र्ाये अथवा स य ग ेतु कर्से उपलब्ध कराया र्ाये, उसे सोंसािन क ते ैं।

कर्स उपाय अथवा सािन का स ायता अथवा सुरक्षा ेतु आश्रय कलया र्ाये, व सोंसािन ै।

उदा रणतः म क ते ैं "व्यावसाकयक सोंसािन", "एक स्त्री का सोंसािन ियु ै", "अक्षय सोंसािन ोंका राष्टर", "राम कवदग्धमना ै अथाुत् उसका मप्तस्तष्क सोंसािनपूणु ै। व कबना पूवु तैयारी के कसी कवषय पर व्याख्यान दे सकता ै । "वयस ने दशुन के सोंसािन ोंका उपय ग कया।" ।

सोंसिान वे आकथुक सिान, िन-सम्पकत्त अथवा उपलब्ध क्षमताएँ भी ैं कर्नकी क ी ोंआपूकतु की र्ा सकती ै।

र् कवदग्धमना ै अथवा उपायकुशल ै, व थल सेना का र्नरल, र्ल सेना का एकिमरल तथा वैज्ञाकनक उपकरण ोंका अिेषक बन सकता ै।

सदाचार (Right Conduct)

नीकतशास्त्र अथवा नैकतक कवज्ञान, सदाचार अथवा नैकतकता अथवा कतुव्य का कवववेचन करता ै। नीकतशास्त्र नैकतक मूल्य ोंका कवज्ञान ै। य दशुन की व शाखा ै र् मानवीय चररत्र एवों आचरण से सम्बप्तित ै।

आचरण व्यव ार ै। प्रकृकत, स्वभाव, आचार, व्यव ार, चाल-चलन समानाथी शब्द ैं। कववेकशील प्राकणय ोंक एक-दूसरे के साथ तथा अन्य प्राकणय ोंके साथ कैसा व्यव ार करना चाक ए-य नीकतशास्त्र की कवषय-वसुतु ै।

सत्य ब लना, अक ोंसा का अभ्यास करना, मनसा वाचा-कमुणा अन्य व्यप्तक्य ोंकी भावनाओ ोंक ठेस न ी ों पहाँचाना, कसी के प्रकत कठ र शब्द ोंका प्रय ग न ी ोंकरना, कसी के प्रकत ि ि न ी ोंकरना, अपशब्द न ी ोंब लना तथा समस्त प्राकणय ोंमें भगवद्-दशुन करना सदाचार ै। यकद आप कसी क अपशब्द क ते ैं, अन्य व्यप्तक्य ों की भावनाओ ोंक ठेस पहाँचाते ैं त वास्तव में आप स्वयों क ी अपशब्द क र े ैं तथा भगवान् की भावनाओ ों क ी ठेस पहाँचा र े ैं। क ोंसा भप्तक् एवों ज्ञान की घातक शतुरु ै। य कवभक् तथा पृथक् करती ै। य आत्मा के एकत्व के अनुभव में बािक ै।

, व कायु, कर्ससे दूसर ोंका क त न ता अथवा व कायु कर्समें स्वयों क लज्जा अनुभव ती कभी न ी ोंकरना चाक ए। व कायु कया र्ाना चाक ए कर्सकी समार् में सरा ना की र्ाती ै। य सदाचार का सोंकक्षि वणुन ै।

भगवान् मनु मनुसूमृकत में क ते ैं, "शुरुकत-सूमृकत के अनुसार आचार (सदाचार) ी सवोच्च िमु ै। अतः आत्मज्ञानी कद्वर् सदैव इसमें सोंलि र ें। इस प्रकार आचार क िमु का स्र त र्ानते हए सन्त-मनीषी समस्त तपस्या के मूल के रूप में आचार का पालन करते ैं।"

मिुचरण, सत्य, सद्कायु, शप्तक् एवों समृप्तद्ध सदाचार से उद्भूत ते ैं। आप म ाभारत में पायेंगे, "िमु का लक्षण सदाचार ै। सदाचार ी कल्याण अथवा शुभ का लक्षण ै। समस्त कशक्षाओ ोंसे ऊँचा स्थान सदाचार का ै। सिव्याखीसे कि मुकालर्क्रता ै। सदाचार से मनुष् र्ीवन, समृप्तद्ध तथा इ ल क एवों रल क में यश प्रिा करता ै। र् व्यप्तक् समस्त प्राकणय ोंका कमत्र ै, र् मनसा वाचा-कमुणा सबके कल्याण में सोंलि ै, व ी वास्तव में िमु क र्ानता ै।"

मिु का तत्त्व अकतसूक्ष्म, गूढ़ एवों कटल ै। इसे समझने में सन्त म ापुरुष भी भकमत ते ैं। िमु िन, तृप्ति तथा अन्ततः म क्ष प्रदान करता ै। िमु का चार ोंपुरुषाथों (िमु, अथु, काम एवों म क्ष) में प्रथम स्थान ै। िमु

क सामान्यतया कतुव्य भी क ा र्ाता ै। क ई भी कायु र् म क्षप्राप्ति में स ायक ै, िमु ै। ऐसा कायु र् समस्त मनुष् ोंके कलए कल्याणकारी ै, िमु ै।

वे समस्त कायु र् कसी भी प्राणी क क ोंसा पहाँचाने के उद्देदेश्य से मुक् ैं, कनकश्वतरूपेण नैकतक क े र्ा सकते ैं। क् ोंक प्राकणय ोंकी समस्त प्रकार के दु:ख-कष्ट ोंसे रक्षा ेतु ी नैकतक कनयम बनाये गये ैं। िमु क इसकलए िमु क ा र्ाता ै क् ोंक य सबकी रक्षा करता ै। वसुतुतः नैकतकता समस्त प्राकणय ोंकी रक्षा करती ै।

सदाचार समृप्तद्ध का मूल ै। य यश में वृप्तद्ध करता ै, दीघायु प्रदान करता ै, समस्त प्रकार की कवपकत्तय ोंएवों बुराइय ोंका नाश करता ै। सदाचार क ज्ञान की समस्त शाखाओ ोंमें श्रेष्ठ क ा गया ै। ज्ञान शप्तक् ै, परनुतु चररत्र उससे म ान् शप्तक् ै।

सदाचार र्ीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति का सािन भी ै। सदाचार के कबना क ई परम लक्ष्य क प्रिा न ी ोंकर सकता ै। सदाचार पुण्य प्रदान करता ै तथा पुण्य से दीघायु प्रिा ती ै। सदाचार देवताओ ोंक प्रसन्न करने की सवाुकिक प्रभावशाली कवकि ै। स्वयोंभू ब्रह्मा र्ी ने क ा ै, "मनुष् क समस्त प्राकणय ोंके प्रकत करुणा का भाव रखना चाक ए।"

सद्गुण आचरण में ी पररलकक्षत ते ैं। सज्जन एवों सद्गुणी अपने आचरण के कारण ी सज्जन एवों सद्गुणी ैं। सज्जन एवों िमुपरायण व्यप्तक्य ोंके कायों से ी सदाचार के लक्षण प्रिा ते ैं। इ ल क एवों परल क में यश म ान् कायों से प्रिा ता ै तथा ऐसे म ान् कायु सदाचार पर ी कनभुर ते ैं। मनुष् अपने आचरण द्वारा ी तीन ोंल क ोंपर कवर्य प्रिा कर सकता ै। ऐसा कुछ न ी ों ै र् सदाचारी-सद्गुणी व्यप्तक् प्रिा न ी ोंकर सकते ैं। सत्कायु करने वाला तथा क तकारी एवों मिुर वचन ब लने वाला अकद्वतीय ता ै। समस्त व्यप्तक् ऐसे मनुष् का सम्मान करते ैं र् िमुपूवुक कायु करता ै, शुभ कायु करता ै यद्यकप वे इस मनुष् से कमले न ,ों मात्र उसके कवषय में सुरा ी

कर्स व्यप्तक् का आचरण अनुकचत अथवा बुरा ै, व कभी दीघु र्ीवन प्रिा न ी ोंकरता ै। समस्त प्राणी इस प्रकार के दुराचारी व्यप्तक् से भयभीत ते ैं तथा उसके द्वारा पीकड़त ते ैं। अतः यकद व्यप्तक् अपनी समृप्तद्ध एवों उन्नकत चा ता ै, त उसे सदाचार का मागु अपनाना चाक ए तथा िमुपरायण व्यव ार करना चाक ए। सदाचार एक पापी मनुष् के भी दु:ख-कष्ट क दूर कर सकता ै।

एक सदाचारी व्यप्तक् के र्ीवन के कुछ कनकश्वत आदशु एवों कसद्धान्त ते ैं कर्नका व दृढतापूवुक पालन करता ै। व अपनी दुबुलताओ ोंएवों द ष ोंका कनराकरण कर सदाचार का कवकास करता ै तथा एक साप्तत्वक व्यप्तक् बन र्ाता ै। व अपने माता-कपता, कशक्षक ,ों आचायों, वय वृद्ध र्न ,ों बक न –ोंभाइय ,ों कमत्र ,ों सम्बप्तिय ,ों अपररकचत ोंतथा अन्य समस्त प्राकणय ोंके प्रकत व्यव ार में अत्यन्त साविान र ता ै। व सिु-म ात्माओ ोंके सत्सोंग से तथा सद्ग्रन् ोंके ग न स्वाध्याय से य र्ानने का प्रयास करता ै क क्ा उकचत ै एवों क्ा अनुकचत ै, तदुपरान्त व प्रसन्नतापूवुक िमु के मागु पर चलता ै।

एक सदाचारी व्यप्तक् सदैव समस्त प्राकणय ोंके क त के कवषय में स चता ै। व अपने पड़ कसय ोंएवों अन्य व्यप्तक्य ोंके साथ प्रेमपूवुक र ता ै। व अन्य व्यप्तक्य ोंकी भावनाओ ोंक ठेस न ी ोंपहाँचाता ै तथा कभी झूठ न ी ोंब लता ै। व ब्रह्मचयु का पालन करता ै। व मन की दुष्प्रवृकत्तय ोंपर कनयन्त्रण रखता ै तथा सदाचार के अभ्यास द्वारा स्वयों क परमात्मा से एकत्व के आनन्द की प्राप्ति ेतु तैयार करता ै।

एक बार एक सािक म कषु वेदव्यास के पास गया और क ने लगा, "म कषु, आप भगवान् कवषुणु के अवतार ैं। मैं दुकविा में हाँ। मैं 'िमु' शब्द का वास्तकवक अकभप्राय न ी ोंसमझ पा र ा हाँ। कुछ क ते ैं क य

सदाचार ै। अन्य क ते ैं र् श्रेय (म क्ष) एवों आनन्द की ओर ले र्ाये, व िमु ै। र् कायु पतन की ओर ले र्ाये, व अिमु ै। भगवान् कृष्ण क ते ैं क सन्त-म ापुरुष भी य पूणुतया समझने में असमथु ते ैं क िमु क्ा ै? अिमु क्ा ै? मैं भ्रकमत हाँ। कृपया मुझे िमु का सरल शब्द ोंमें अकभप्राय समझाइए कर्ससे मैं अपने कायों में िमु का पालन कर सकूाँ।" म कषु व्यास ने उत्तर कदया, " े सािक! सुन , मैं तुम्हें एक सरल युप्तक् बताऊाँगा। क ई भी कायु करते समय इसे स्मरण रखना। दूसर ोंके साथ व ी व्यव ार कर रै्सा तुम अपने कलए चा ते । इस कनयम का साविानीपूवुक पालन कर । तुम समस्त ककठनाइय ोंकष्ट ोंसे मुक् र्ाओगे। यकद तुम इसका पालन करते , त तुम कसी क दुःख न ी ोंपहाँचाओगे। अपने कदन- पकतकदन के र्ीवन में इसका अभ्यास कर । यकद तुम सौ बार भी असफल ते , क ई बात न ी।ों तुम्हारे पुराने सोंस्कार एवों अशुभ वासनाएाँ, तुम्हारे वास्तकवक शत्रु ैं र्ारी में बािा-स्वरूप खड़े र्ायेंगे। परन्तु तुम दृढतापूवुक अभ्यास करते र । तुम्हें साक्ष्य प्राप्ति में अवश्यमेव सफलता कमलेगी।" सािक ने म कषु व्यास के उपदेश तुम्हें अक्षरशः पालन कया तथा मुप्तक् क प्राि हआ।

य एक अत्यन्त श्रेष्ठ उप्तक् ै। सदाचार का सार इस कथन में कनक त ै। यकद व्यप्तक् साविानीपूवुक इसका अभ्यास करता ै, त व कभी अनुकचत कायु न ी ोंकरेगा। ईश्वरीय इच्छा के अनुरूप कायु करना उकचत ै, उसके कवपरीत कायु करना अनुकचत ै।

भगवान् एवों िमु अकवभाज् ैं। िमाुचरण ी समस्त मनुष् ोंकी कवकशष्टता ै तथा इसके माध्यम से वे प्रगकत-उन्नकत करते हए कदव्यत्व क प्राि करते ैं। मनुष् अपनी र्ाकत, वणु एवों प्तस्थकत के अनुसार िमु का पालन करता हआ अन्ततः र्ीवन के परम लक्ष्य 'आत्म-साक्षात्कार' क प्राि करता ै कर्ससे उसे अनन्त अखण्ड आनन्द, परम शाप्तन्त, सवोच्च ज्ञान, शाश्वत तृप्ति एवों अमरत्व की प्राप्ति ती ै। आत्म-साक्षात्कार ेतु नैकतक पूणुता एक आवश्यक शतु ै।

आध्याप्तत्मकता नैकतकता पर कनभुर ै, नैकतकता आध्याप्तत्मकता पर कनभुर ै। नैकतकता का आिार वेदान्त ै। उपकनषद् क ते ैं, "आपका पड़ सी वसु्तुतः आपका अपना आत्मा ी ै। भ्रम अथवा माया ी आपक उससे पृथकत्व का ब ि कराती ै।" अदै्वैकतक एकत्व अथवा आत्मा के एकत्व की अनुभूकत का आिार सदाचार ै। **"सवं खल्विदं ब्रह्म-**सब कुछ ब्रह्म ी ै। य ााँ नानात्व न ी ों ै।" नैकतक पूणुता ी आपक इस वेदाप्तन्तक सत्य के अनुभव ेतु तैयारकरती ै।

सदाचार की र्डिर्

कर्स व्यप्तक् ने सदाचार अथवा यम-कनयम के सतत अभ्यास द्वारा नैकतक पररपूणुता प्राि कर ली ै, उसके व्यप्तक्त्व में चुम्बकीय आकषुण ता ै। चररत्र व्यप्तक् क एक दृढ़ व्यप्तक्त्व प्रदान करता ै। एक सच्चररत्र व्यप्तक् का सभी सम्मान करते ैं। नैकतक रूप से पररपूणु व्यप्तक्य ोंका सवुत्र आदर ता ै। सच्चा, ईमानदार, कनष्कपट, सत्यकनष्ठ एवों उदारहृदयी व्यप्तक् सबका सम्माननीय ता ै तथा सबक प्रभाकवत करने में सक्षम ता ै। साप्तत्वक गुण मनुष् क कदव्य बनाते ैं। र् सत्य ब लता ै तथा ब्रह्मचयु का पालन करता ै, व एक म ान् व्यप्तक्त्व का स्वामी बनता ै। उसके प्रते्येक शब्द में शप्तक् ती ै तथा अन्य व्यप्तक् उससे प्रभाकवत ते ैं। यकद व्यप्तक् अपने व्यप्तक्त्व का कवकास करना चा ता ै, त चररत्र कनमाुण सवाुकिक म त्त्वपूणु ै। ब्रह्मचयु के कबना एक प्रभावशाली व्यप्तक्त्व का कवकास सम्भव न ी ों ै।

मनुष् की मृतुयु ऱाती ै परनुतु उसका चररत्र, उसके कवचार कवद्यमान र ते ैं चररत्र ी मनुष् क वास्तकवक बल एवों शप्तक् प्रदान करता ै। चररत्र शप्तक् ै। चररत्र के कबना, ज्ञान की प्राप्ति असम्भव ै। इस कवश्व में चररत्र ीन व्यप्तक् मृत व्यप्तक् के समान ै; समार् उसकी अव ेलना एवों कतरस्कार करता ै। यकद आप ऱीवन में सफलता प्रा करना चा ते ैं, अन्य व्यप्तक्य ोंक प्रभाकवत करना चा ते ैं, आध्याप्तत्मक पथ पर प्रगकत करना चा ते ैं, भगवद्-साक्षात्कार प्रि करना चा ते ैं, त आपक कनमुल-पावन चररत्र का कवकास करना गा। मनुष् की मृतूयूपरान्त उसका चररत्र शेष र ता ै। श्री शोंकर, बुद्ध, ऱीसस एवों अन्य प्राचीन ऋकषय ोंका आर् भी स्मरण कया ऱाता ै क् ोंक उनके चररत्र म ान् थे। चररत्र प्रबल आत्म-बल ै। य एक सुन्दर पुष्प की भाँकत ै र् अपनी सुगि चहाँओर कबखेरता ै। सद्गुण ोंएवों सच्चररत्र से सम्पन्न व्यप्तक् का व्यप्तक्त्व अत्यन्त भव्य ता ै। व्यप्तक्त्व चररत्र ी ै। एक व्यप्तक् एक कुशल कलाकार, दक्ष गायक, ककव अथवा म ान् वैज्ञाकनक सकता ै, परनुतु चररत्र के कबना व समार् में सम्मान प्रि न ी ोंकर सकता ै।

आपक कशष्ट, कवनीत एवों सभ्य बनना चाक ए। दूसर ोंके साथ सम्मानपूवुक व्यव ार करना चाक ए। "कशष्ट आचरण एवों मिुर शब्द ोंने अनेक ककठन समस्याओ ोंका समािान कया ै।" र् व्यप्तक् अन्य व्यप्तक्य ोंका सम्मान करता ै, व उनसे सम्मान प्रि करता ै। कवनम्रता से स्वयमेव सम्मान प्रि ता ै। कवनम्रता ऐसा सद्गुण ै र् दूसर ोंका हृदय ऱीत लेता ै। एक कवनम्र व्यप्तक् एक शप्तक्शाली चुम्बकवत् ता ै।

ध्यानपूवुक पकढ़ए, प्राचीन ऋकष कवद्याकथुय ोंक उनके अध्ययन की समाप्ति के अवसर पर क्ा उपदेश-कनदेश देते थे-"सत्य ब कलए। अपने कतुव्य का पालन कररए। वेदाध्ययन में प्रमाद मत कररए। सत्य एवों कतुव्य पथ से कवचकलत मत इए। अपने कल्याण एवों समृप्तद्ध की उपेक्षा मत कीकजए। वेद ोंके अध्ययन एवों कशक्षण की उपेक्षा न ी ोंकीकजए। भगवान् एवों पूवुर् ोंके प्रकत अपने कतुव्य ोंमें प्रमाद न ी ोंकररए। आपकी माता आपके कलए भगवद् तुल्य (मातृ देव भव)। कपता आपके कलए भगवद् तुल्य (कपतृ देव भव)। आचायु आपके कलए भगवद् तुल्य (आचायु देव भव)। केवल पकवत्र कमु ी कररए। अपने से श्रेष्ठ ब्राह्मण ोंका आसन-अध्युाकद दे कर सत्कार कररए। श्रद्धापूवुक दान कररए। अश्रद्धापूवुक दान न ी ोंकररए। प्रसन्नता, कवनम्रता, भय एवों दयापूवुक दीकजए।"

मिुपरायणता शाश्वत ै। ऱीवन सोंकट में पड़ने पर भी िमु के मागु क मत छ कड़ए। कसी भौकतक लाभ की प्राप्ति ेतु िमु का त्याग मत कीकजए। एक सदाचारी ऱीवन एवों पावन अन्तरात्मा ऱीवन एवों मृतुयु द न ोंक सुखद बनाते ैं। एक पकवत्र िमुपरायण व्यप्तक् एक शप्तक्शाली सम्राट् से अकिक श्रेष्ठ ै। भगवान् एक िमुपरायण व्यप्तक् से बहत अकिक प्रसन्न ते ैं। भगवान् कृष्ण क ते ैं, "यकद एक दुराचारी अनन्य भाव से मेरा भर्न करता ै, उसे सािु ी समझना चाक ए क् ोंक उसने उकचत सोंकल्प कलया ै।" एक अत्यन्त िूर-दुराचारी का भी उद्धार सम्भव ै, यकद व दृढ़सोंकल्पवान् कर आध्याप्तत्मक पथ पर चलना प्रारम्भ कर देता ै।

कप्रय कमत्र , सदाचार के कनयम ोंके अनुसार अपने कतुव्य ोंका पालन कीकजए। अपने सभी प्रकार के दैकनक कतुव्य ोंक कनष्ठापूवुक कररए। शोंका ने पर सन्त-म ात्माओ ोंका परामशु लीकजए। अपने चररत्र का कनमाुण कररए। य आपक ऱीवन में सफलता प्रदान करेगा। पुरानी बुरी आदत ोंक छ ड़ने के कलए प्रकतकदन कड़ा सोंघषु कररए। स्वस्थ-अच्छी आदत ोंका प्रकतकदन कवकास कीकजए। चररत्र आपक ऱीवन के लक्ष्य की प्राप्ति में स ायता प्रदान करेगा। चररत्र ी आपका वास्तकवक अप्तस्तत्व ै। सदाचार के अभ्यास ेतु कठ र प्रयास कररए। र् कों के समान दृढ़तापूवुक सदाचार के मागु पर िटे रक ए। इसके अभ्यास से इसी क्षण सप्तच्चदानन्द अवस्था का अनुभव कररए। चररत्र आपक आप्तत्मक आनन्द एवों आत्म-साक्षात्कार प्रदान करे।

मिुपरायणता-ऱीवन का प्राण (Righteousness-The Breath of Life)

ते ै। िमुपरायणता व्यप्तक् सुख प्रि करता ै शाप्तन्त सुख एवों सम्पद्धा के प्रत्येक अपुलर् कवकास करने में परम सन्त ष का अनुभव करते ैं। िमुपरायणता व अकि ै र् सोंसार रूपी काष्ठ के ढेर क पल भर में भस्मीभूत कर देती ै।
एक िमुपरायण व्यप्तक् य ी ोंअभी म क्ष प्रि करता ै।

मिुपरायण बकनए। आप भुप्तक् एवों मुप्तक् द न ोंका आनन्द प्रि करेंगे। िमुपरायणता आपक भगवान् के समीप ले र्ाती ै। र्ब आप दृढ़तापूवुक िमुपरायण र्ीवन व्यतीत करते ैं, त आप भगवान् के सतत साकन्नध्य में र र े ते ैं; क् ोंक भगवान् स्वयों िमुपरायणता ै।

मिुकवमुख व्यप्तक् क शाप्तन्त एवों सुख प्रि न ी ों ता ै। **सत्यरे्व जयिे नानृिर्** -सत्य की ी कवर्य ती ै, असत्य की न ी।ों एक िमुकवमुख व्यक असफलता एवों अत्यकिक दुःख क प्रि ता ै। उसकी दशा वसुतुतः दयनीय ै। उसका र्ीवन कचन्ता, भय, खेद एवों पश्चात्ताप से भरा ता ै। व य ााँ कभी सुख प्रि न ी ों कर सकता ै क् ोंक उसका सुख र्गत् के भ्रामक पदाथों पर कनभुर ै। सुख िमुपरायणता का ी दूसरा प लू ै; र् ााँ िमुपरायणता ै, व ााँ सुख भी कनवास करता ै।

सत्य के स पान पर आर ण कररए तथा परम सत्य के कशखर पर पहाँकचए। प्रे्रेम की ज् कत र्लाइए तथा प्रत्ेयेक हृदय के वासी उन प्े्रेम के देवता के दशुन कररए। पकवत्रता के वस्त्र िारण कररए तथा कनत्य-शुद्ध आत्मा के साम्राज् में प्रवेश कररए। एकता से अनुप्राकणत इए तथा सवुव्यापी ब्रह्म, एकमेव अकद्वतीय तत्त्व से एकत्व प्रि कररए।

रि पर आपके र्ीवन का य ी लक्ष्य एवों उद्देदेश्य ै। इस उद्देदेश्य ेतु आपने मानव रूप में र्न्म कलया ै, खाने, पीने एवों भ ग भ गने ेतु न ी।ों प्रत्ेयेक क्षण मूल्यवान् ै। प्रत्ेयेक क्षण चुपचाप कनकल र्ाता ै एवों शाश्वतता के सागर में समा र्ाता ै। आप इसे पुनः प्रि न ी ोंकर सकते ैं। अच्छा र्ीवन व्यतीत कररए। सबसे प्े्रेम कररए।

वैकश्वक प्े्रेम िमुपरायणता की नीवों ै। कनःस्वाथु सेवा आिारकशला ै। कववेक, वैराग्य, सद्गुण ोंका अर्ुन एवों तीव्र मुमुकुषुत्व स्तम्भ ैं। इनसे शाश्वत आनन्द, शाप्तन्त, समृप्तद्ध एवों अमरत्व का मप्तन्दर कनकमुत ता ै। इस मप्तन्दर में परमकपता परमात्मा कनवास करते ैं। उनकी आरािना कररए। आप शीघ्र ी उन्ें प्रि करेंगे।

आप तब ी वास्तकवक रूप में िमुपरायण सकते ैं र्ब आप इस तथ्य के प्रकत पूणुतः आश्वस्त ते ैं क सच्चा सुख साोंसाररक वसुतु-पदाथों में न ी ोंअकपतु भगवान् में ी प्रि ै। य कनराशावाकदता न ी ों ै। य भव्य आशावाकदता ै। आपक सुख-भ ग के सािन-वसुतुएँ कभी-कभी प्रि गीं, बाद में आप उन्ें ख देंगे तथा प्रायः वे आपक प्रि न ी ों गीं। परनुतु भगवान् के साथ ऐसा न ी ों ै। वे त आपका आत्मा ैं। वे आपकी कण्ठ-कशरा से भी अकिक समीप ैं। वे आपकी श्वास ोंसे भी अकिक कनकट ैं। आप उनके कबना अप्तस्तत्ववान् न ी ों र सकते ैं। यकद आप य समझ लेते ैं क सुख-आनन्द केवल भगवान् में ी ै, तथा आप उनके सतत साकन्नध्य की प्राप्ति ेतु प्रयास करते ैं त आप सदैव आनन्द में कनमि र ेंगे। क्ा य उच्च स्तर की आशावाकदता न ी ों ै?

य आनन्द प्रि करने ेतु आपक क्ा करना चाक ए? आपक साोंसाररक वस्तु-पदाथ ोंके प्रकत उदासीन ना गा। इससे आपक क ई ाकन न ी ों ै। क्ा चारपाई से खटमल क बा र कनकाल फेंकने में क ई ाकन ै? क्ा आपके पैर में चुभे काँटे क बा र कनकाल फेंकने से आपक क ई ाकन ती ै? इप्तिय-सुख ोंकी वासना-तृष्णा का त्याग स्वयों में एक आनन्द ै। इस प्रकार के त्याग से िमुपरायणता का उद्भव ता ै।

एक िमुपरायण व्यापारी ल भी न ी ों गा। व िन एवों वसुतुओ ोंका सोंचय न ी ोंकरेगा। व झूठू, कालाबार्ारी तथा वसुतुओ ोंमें कमलावट आकद में सोंलि न ी ों गा। व अपने ग्रा क ोंमें भगवान् के दशुन करेगा। व भगवद्-आरािना के भाव से अपने व्यवसाय का सोंचालन करेगा। ऐसे व्यवसाकयय ोंकी र्य । आर् कवश्व क इनकी अत्यन्त आवश्यकता ै।

एक िमुपरायण माकलक-कनय क्ा अपने अिीनस्थ कमुचाररय ोंक भगवद्-मागु पर चलने वाले स - पकथक ोंके रूप में देखेगा। व उनके साथ सौ ादु एवों प्रेमपूवुक व्यव ार करेगा। व र्ैसे अपनी देखभाल करता ै, उनकी भी देखभाल करेगा। व सबमें भगवान् के दशुन करेगा।

एक िमुपरायण कमुचारी भी इस प्रकार कवचार करेगा क उसका माकलक-कनय क्ा भगवान् का ी अोंश ै। व उसकी श्रद्धा एवों भप्तक्पूवुक सेवा करेगा।

प्रत्येक िमुपरायण व्यप्तक् र्ीवन के लक्ष्य 'भगवद्-साक्षात्कार' की प्राप्ति ेतु कदन-रात प्रयास करेगा तथा इस प्रकार कवश्व के कल्याण एवों शाप्तन्त ेतु अपना य गदान देगा। व चहाँओर शाप्तन्त का प्रसार करेगा। व मानवता के कल्याण ेतु कायु करेगा। ऐसे व्यप्तक् का देवता गण भी अत्यकिक सम्मान करते ैं। व वसुतुतः िरा पर भगवद्-स्वरूप ी ै। व सवुपूर्नीय-आरािनीय ै।

आप सभी िमुपरायण, पकवत्र, तेर्स्वी एवों ज्ञानवान् बनें। आप इसी र्न्म में र्ीवनुमुक् सन्त ोंएवों य कगय ों की भाँकत कवभाकसत ।ों भगवान् आप सबक सुस्वास्थ्य, दीघाुयु, शाप्तन्त, समृप्तद्ध एवों कैवल्य म क्ष से आशीवाुकदत करें।

आत्म-कवश्लेषण(Self-analysis)

आत्म-कवश्लेषण आत्म-परीक्षण ै। य अन्तकनुरीक्षण के माध्यम से स्वयों क परखना ै। प्रकतकदन अपने कवचार ,ों शब्द ोंएवों कायों की र्ाँच करना अच्छा ै।

कदन भर कये गये कायों का राकत्र में अवल कन कररए तथा प्रातःकाल कदन में कये र्ाने वाले कायों क कनकश्चत कररए।

अपने कवचार ,ों शब्द ोंएवों कायों पर दृकष्ट रप्तखए। साविान रक ए। सर्ग रक ए । उद्यमशील बकनए। सतकु रक ए।

राकत्र में स ने से पूवु अपने कदन भर के कवचार ,ों शब्द ोंएवों कायों का परीक्षण कररए। दैकनक आत्म-कवश्लेषण अथवा आत्म-परीक्षण एक अकनवायु आवश्यकता ै। केवल तब ी आप अपने द ष ोंका कनराकरण कर सकते ैं तथा आध्याप्तत्मकता में शीघ्र कवकककसत सकते ैं। एक माली नन्ें पौि ोंकी अत्यन्त साविानीपूवुक देखभाल करता ै। व प्रकतकदन खरपतवार टाता ै। व पौि ोंके चार ोंओर एक मर्बूत बाड़ लगाता ै। व उकचत समय पर उन्ें पानी देता ै। इस कारण से ी पौि सुन्दर रूप में कवकककसत ते ैं तथा शीघ्र फल प्रदान करते ैं। इसी प्रकार आपक प्रकतकदन अन्तकनुरीक्षण एवों आत्म-कवश्लेषण के द्वारा अपने द ष ोंक ढूँढ़ना चाक ए तथा उकचत कवकिय ोंद्वारा उनका कनराकरण करना चाक ए। यकद एक कवकि असफल ती ै, त आपक सोंयुक् कवकि अपनानी गी। यकद प्राथुना असफल ती ै, त आपक सत्सोंग, प्राणायाम, ध्यान, आ ार-कनयन्त्रण तथा आत्मकवचार आकद कवकिय ोंका आश्रय लेना चाक ए। आपक चेतन मन की सत पर प्रकट ने वाली अ ोंकार,

दम्भ, काम, ि िाकद रूपी कवशाल ल र ोंकी केवल नष्ट न ी ोंकरना चाक ए अकपतु अवचेतन मन के क न ोंमें कछपे उनके सूक्ष्म सोंस्कार ोंका भी नाश करना चाक ए। तभी आप पूणुतया सुरकक्षत ैं।

ये सूक्ष्म सोंस्कार अत्यन्त कवकट ते ैं। ये च र ोंकी भााँकत आपके भीतर कछपे र ते ैं तथा आप पर तब ओिमण करते ैं र्ब आप स र े ैं अथाुत् सर्ग न ी ों ैं, र्ब आपका वैराग्य क्षीण ने लगता ै, र्ब आप आध्याप्तत्मक अभ्यास ोंमें थ ड़े कशकथल र्ाते ैं तथा र्ब आपक उत्ते्तेकर्त कया र्ाता ै। यकद आप दैकनक आत्म-कनरीक्षण एवों आत्म-कवश्ेलेषण न ी ोंकर र े ैं तथा अनेक अवसर ोंपर अत्यकिक उत्ते्तेकर्त कये र्ाने पर भी सकते ैं। आपमें अब इनके सूक्ष्म सोंस्कार ैं, तब आप कुछ क्षण ैं। अब आप सुरकक्षत ैं। आत्म-कनरीक्षण एवों आत्म-कवश्ेलेषण के अभ्यास ेतु ि ैयु, अध्यवसाय, र् कों के समान दृढ़ लगनशीलता, लौ -सोंकल्प एवों इच्छा शप्तक्, सूक्ष्म बुप्तद्ध एवों सा स की आवश्यकता ती ै। परनु्तु इससे आपक अपररकमत मूल्य का फल प्रिा गा। व मूल्यवान् फल ै-अमरत्व, बरम शाप्तन्त तथा अनन्त आनन्द। इसके कलए आपक बड़ा मूल्य चुकाना गा। इसकलए तब आप दैकनक अभ्यास करते ैं, त आपक कशकायत करते हए बड़बड़ाना न ी ोंचाक ए । आपक समूपूणु मन, हृदय, बुप्तद्ध एवों आत्मा से आध्याप्तत्मक सािना करनी चाक ए। केवल तभी शीघ्र सफलता सम्भव ै।

प्रकतकदन आध्याप्तत्मक दैनप्तन्दनी का पालन कररए तथा राकत्र में आत्म-कवश्ेलेषण कररए । उसमे कलप्तखए आर् कदन भर में आपने कतने अचे्छे कायु कये तथा कौनसी तु्रुकटयााँ की। प्रात:काल सोंकल्प कररए, "मैं आर् ि ि न ी ोंकरूाँगा। मैं आर् ब्रह्मचयु का अभ्यास करूाँगा। मैं आर् सत्य ब लूाँगा।"

आत्म-कनयन्त्रण(Self-control)

आत्म-कनयन्त्रण स्वयों पर कया गया कनयन्त्रण अथवा सोंयम ै।

आत्म-कनयन्त्रण अपनी प्रवृकत्तय ,ों भावनाओ,ों इच्छाओ,ों इप्तिय ोंएवों मन पर कनयन्त्रण रखने की शप्तक् अथवा आदत ै।

प्रथमतः स्वयों पर कनयन्त्रण कररए। तभी आप दूसर ोंपर कनयन्त्रण रख सकते ैं। आत्म-कनयन्त्रण मन क स्पष्टता प्रदान करता ै, कववेक क दृढ़ करता ै तथा चररत्र क उन्नत बनाता ै। य आपक मुप्तक्, शाप्तन्त एवों आनन्द प्रदान करता ै। य आपकी इच्छा शप्तक् क दृढ़ करता ै।

आत्मर्यी व्यप्तक् एक राष्टर पर कवर्य पाने वाले सेना के सवोच्च अकिकारी से श्रेष्ठ ै।

आत्म-कनयन्त्रण व कुोंर्ी ै र् शाश्वत आनन्द एवों अमरत्व के साम्राज् का द्वार ख लती ै।

स्वयों पर कवर्य से अकिक भव्य-मक मामय क ई अन्य कवर्य न ी ों ै। अपनी इप्तिय ोंएवों मन पर कनयन्त्रण रप्तखए। आप आत्म-साक्षात्कार प्रिा करेंगे। आत्म-सोंयम रप्तखए। स्वयों क र्ीकतए। र्ब तक आप ऐसा न ी ोंकरते ैं, आप इप्तिय ोंके दास बने र ेंगे।

र् व्यप्तक् अपनी इच्छाओ–ोंवासनाओ ोंके अिीन ै, व इस िरा का सवाुकिक अिम दास ै। र् व्यप्तक् अपनी वासनाओ,ों इच्छाओ,ों तृष्णाओ ोंएवों इप्तिय ोंपर शासन करता ै, व वास्तव में सम्राट ोंका सम्राट् ै। व स्व-

शासन व्यवस्था का परम शासक अथवा परमाध्यक्ष ै। करीट-मुकुट आकद उसके कलए कुछ न ी ों ैं। उसका शासन सवुश्रेष्ठ शासन ै।

प्रत्येक प्रल भन कर्स पर कवर्य पायी र्ाती ै; प्रत्येक बुरा कवचार कर्सका दमन कया र्ाता ै; प्रत्येक वासना अथवा तृष्णा कर्सका नाश कया र्ाता ै; प्रत्येक कटु शबद् कर्से र का र्ाता ै; प्रत्येक दुषूकृत्य कर्स पर अोंकुश लगाया र्ाता ै, शाश्वत शाप्तन्त एवों आनन्द का मागु प्रशस्त करता ै।

र् स्वयों पर शासन कर सकता ै, व ी अन्य ोंपर शासन कर सकता ै। आत्म-कनयन्त्रण आपक ककठनाइय ,ों कष्ट ोंएवों सोंकट ोंका सामना करने की शप्तक् देता ै।

आत्म-कनयन्त्रण सवोच्च पुण्य प्रदान करता ै। आत्म-कनयन्त्रण मनुष् का शाश्वत कतुव्य ै। आत्म-कनयन्त्रण दान एवों वेदाध्ययन से श्रेष्ठ ै।

आत्म-कनयन्त्रण आपकी ऊर्ाु-सूफूकतु में वृप्तद्ध करता ै। य अत्यन्त पकवत्र ै। इसके अभ्यास से आप समस्त पाप ोंसे मुक् गें तथा असीम ऊर्ाु एवों सच्चररत्र का उप ार प्रा करेंगे। आप परम िन्यता प्रा करेंगे।

आत्म-कनयन्त्रण के समान म त्त्वपूणु अन्य क ई कतुव्य न ी ों ै। य कवश्व का सवोच्च सद्गुण ै। आत्म-कनयन्त्रण द्वारा आप इ ल क एवों परल क में परम आनन्द का अनुभव प्रा कर सकते ैं।

आत्म-कनयन्त्रण रखने वाला व्यप्तक् प्रसन्नतापूवुक स ता ै, प्रसन्नतापूवुक र्ागता ै तथा इस र्गत् में प्रसन्नतापूवुक सोंचरण करता ै। व सदैव प्रसन्न र ता ै। आत्म-कनयन्त्रण समस्त कनयम –ोंप्रकतज्ञाओ ोंमें सवुश्रेष्ठ ै।

र् व्यप्तक् आत्म-कनयन्त्रण का अभ्यास न ी ोंकरता ै, व सदैव कष्ट पाता ै। अपनी ी त्रुकटय ोंके कारण व स्वयों के कलए अनेक कष्ट –ोंकवपकत्तय ोंक आमप्तन्त्रत करता ै।

क्षमा, िैयु, अक ोंसा, कनष्पक्षता, सत्य, कनष्कपटता, इप्तिय-सोंयम, कववेक, सौम्यता, कवनीतता, दृढ़ता, उदारता, ि िमुक्ता, सन्त ष, मिुर वाणी, पर पकाररता तथा द्वेषराक त्य-इन सब सद्गुण ोंका ना आत्म-कनयन्त्रण क लाता ै।

इसमें गुरु के प्रकत श्रद्धा-सम्मान एवों सबके प्रकत करुणा का भाव भी समाक त ै। आत्म-कनयन्त्रण रखने वाला व्यप्तक् सुतुकत एवों कनन्दा से परे र ता ै। व भ्रष्ट आचरण, अपकीकतु, असत्य, काम-वासना, ल भ, गवु, अ ोंकार, भय, ईष्याु तथा अपमान से स्वयों क मुक् रखता ै।

व स्वयों क कनन्दा का पात्र न ी ोंबनाता ै। व ईष्याुमुक् ता ै।

वैकदक तपस्या से प्रादुभुत ब्रह्म का शाश्वत ल क, र् हृद्-गु ा में कछपा ै, आत्म-कनयन्त्रण से ी प्रा कया र्ा सकता ै।

स्वयों पर कनयन्त्रण रखने वाला व्यप्तक् भौकतक र्गत् के सम्बि ोंएवों भावनाओ ोंकी आसप्तक् में बद्ध न ी ों ता ै।

र् ाँ ऐसा व्यप्तक् र ता ै, व स्थान वन ी ै। व एक पकवत्र स्थान ै। आत्म-कनयन्त्रण रखने वाले व्यप्तक् के कलए वन का क्ा उपय ग ै? आत्म-कनयन्त्रण न ी ोंरखने वाले व्यप्तक् के कलए भी वन का क्ा उपय ग ै?

स्वयों पर कनयन्त्रण रखने वाला व्यप्तक् परल क में म ान् पुरस्कार प्रिा करता ै। व इस सोंसार में भी सम्मान प्रिा करता ै तथा बाद में भी उच्च प्तस्थकत प्रिा करता ै। व ब्रह्मत्व प्रिा करता ै। व म क्ष प्रिा करता ै।

आत्म-त्याग (Self-denial)

आत्म-त्याग स्वयों का अथाुत् स्वयों की इच्छाओ ोंका त्याग ै। य स्वयों के परम कल्याण अथवा दूसर ोंके क त-सोंविुन ेतु अपनी इच्छाओ ोंअथवा प्रवृकत्तय ोंकी तृप्ति न ी ों ने देना ै। कवशेषतया य नैकतक अथवा आध्याप्तत्मक उदे्देश्य से स्वयों की इच्छाओ ोंक तृि करने की अस्वीकृकत ै।

कर्तना अकिक आप स्वयों के कलए कुछ अस्वीकृत करते ैं, उतना अकिक आप भगवान् से प्रिा करेंगे तथा उतना ी अकिक आध्याप्तत्मकता में कवककसत गोें।

य ग-वेदान्त की पाठशाला की प्रथम कशक्षा आत्म-त्याग ी ै।

एक उच्च एवों सुदृढ़ चररत्र कनमाुण ेतु आत्म-त्याग अत्यावश्यक ै। य सद्गुण ोंका श्रेष्ठ रक्षक ै।

े आध्याप्तत्मक वीर! े सा सी य द्धा ! आत्म-त्याग का अभ्यास कररए। अपनी कनम्न प्रवृकत्तय ,ों सोंवेग ोंएवों इच्छाओ ोंके कवरुद्ध युद्ध कररए तथा शाश्वत आनन्द के असीम साम्राज् में प्रवेश कर आत्म-सम्राट् बकनए।

इसका अभ्यास न ी ोंकरने का पररणाम स्वयों क उच्चतर कल्याण से वोंकचत रखना ै।

आत्म-त्याग का अभ्यास कररए। आत्म-त्याग की कशक्षा दीकर्ए। आप कवश्व के कलए एक श्रेष्ठ भकवष् का कनमाुण कर सकते ैं।

इस सदगुण का अभ्यास सवोच्च कशक्षा ै। इसके कबना अन्य सब कशक्षा भूसे के समान व्यथु ै।

र्ाकनए क स्वयों के कलए कुछ अस्वीकृत कैसे कया र्ाये। य समस्त सफलता का र स्य ै। र् अपनी अकभलाषाओ,ों वासनाओ,ों तृष्णाओ ोंके कवरुद्ध सतत सफलतापूवुक सोंघषुरत र ता ै तथा उन्ें सदैव अपने कनयन्त्रण में रखता ै, व म ानतम कवर्ेता अथवा वीर ै।

पररवरुन तथा आत्म-सोंयम आत्म-त्याग के समानाथी शब्द ैं।

आत्म-परीक्षण (Self-examination)

आत्म-परीक्षण कवशेषतया अपनी िाकमुक भावनाओ ोंएवों कतुव्य ोंके सम्बि में अपने आचरण, उदे्देश्य, मानकसक एवों नैकतक प्तस्थकत तथा कवचार ोंका परीक्षण ै।

आत्म-परीक्षण में आत्म-कनरीक्षण एवों आत्म-कवशे्लेषण समाक त ै। आत्म-परीक्षण आपक अपने वास्तकवक स्वरूप के ज्ञान की ओर ले र्ायेगा। य आपके हृदय क शुद्ध करेगा तथा आपकी समस्त त्रुकटय ,ों द ष ोंएवों दुबुलताओ ोंक दूर करेगा। य आपक ज्ञान प्रदान करेगा।

र्ब आप एकान्त में ैं, त अपने कवचार ोंका कनरीक्षण कररए। अपने हृदय का परीक्षण कररए। अपने द ष ोंएवों दुबुलताओ ोंक ख र्ए।

स ने से पूवु उस कदन के आपके कवचार ,ों शब्द ोंएवों कायों क र्ााँकचए-परप्तखए। य र्ाकनए क "आर् मैंने कस दुगुण पर कवर्य प्रा्ि की ै?" "आर् मैंने कौनसे प्रल भन का प्रकतर ि कया ै?" "कौनसे सद्गुण का कवकास कया ै?" "कौनसी इप्तिय पर कनयन्त्रण रखा ै?" आप शीघ्र ी आध्याप्तत्मक कवकास करेंगे।

आत्म-स ायता(Self-help)

आत्म-स ायता अपने उद्देश्य ोंकी पूकतु ेतु अपनी शप्तक्य ोंएवों क्षमताओ ोंका प्रय ग ै।

आत्म-कवश्वास(Self-confidence)

आत्म-कवश्वास स्वयों में, स्वयों की शप्तक्य ोंमें, कनणुय एवों कवचार ोंमें कवश्वास ने की प्तस्थकत अथवा गुण ै। आत्म-कवश्वास आत्म-कनभुरता ै। आत्म-कवश्वास म ानता का लक्षण ै। एक आत्मकवश्वासी व्यप्तक् सदैव सफलता एवों कवर्य प्रा्ि करेगा।

आत्म-कनग्र (Self-restraint)

आत्म-कनग्र सोंकल्पशप्तक् द्वारा स्वयों की कनम्न प्रकृकत अथवा वासनाओ ोंअथवा इप्तन्दय ोंपर कनयन्त्रण ै। य स्वयों की इच्छाओ ोंअथवा तृष्णाओ ोंका कनग्र ै। आत्म-कनग्र आत्म-कनयन्त्रण ै।

आत्मानुशासन (Self-discipline)

आत्मानुशासन शरीर, इप्तिय ोंएवों मन का अनुशासन ै। आत्मानुशासन द्वारा शरीर, इप्तिय ोंएवों मन क अपने कनयन्त्रण में रखा र्ाता ै। आसन, प्राणायाम, प्रत्या ार, यम, कनयम आकद आत्मानुशासन में स ायक ते ैं। इसके द्वारा भावनाओ ोंएवों सोंवेग ोंपर पूणु कनयन्त्रण रखा र्ाता ै।

आत्म-सुिार (Self-improvement)

स्वयों पर कायु कररए। स्वयों का सुिार कररए। स्वयों क र्ाकनए। सद्गुण ोंद्वारा अपने हृदय क सुदृढ़ बनाइए। अपने शरीर, इप्तिय ोंएवों मन क अनुशाकसत रप्तखए। प्रकतकदन तथा शीघ्र कवककसत इए।

स्वयों क उपय गी ज्ञान द्वारा प्रबुद्ध बनाइए। बुरे कवचार ,ों बुरे शब्द ोंएवों बुरी आदत ोंका नाश कररए तथा अचे्छे कवचार ,ों अचे्छे शब्द ोंएवों अच्छी आदत ोंका कवकास कीकर्ए।

कम ब कलए। अकिक सुकनए। एकान्त में मनन कररए। सन्त ,ों म ापुरुष ोंएवों य कगय ोंके सदुपदेश ोंक सुकनए।

शुभ सोंकल्प लीकर्ए। दृढ़तापूवुक उनका पालन कररए। उनें् सशक् बनाइए। समय व्यथु मत गाँवाइए। समय अत्यन्त मूल्यवान् ै। खाली समय का अपने अकिकतम लाभ ेतु सदुपय ग कीकर्ए। र्प कररए। ध्यान का अभ्यास कररए। स्वाध्याय कररए। सद्गुण ोंका अर्ुन कररए। अपनी िनार्ुन-क्षमता में वृप्तद्ध कररए। समार् की सेवा कररए। राष्टर की सेवा कररए। बड़ ोंकी सेवा कररए। गुरुर्न ोंकी सेवा कररए। माता-कपता की सेवा कररए। र कगय ोंकी सेवा कररए। कनिुन ोंकी सेवा कररए। आपका हृदय अकतशीघ्र पकवत्र ग र्ायेगा।

अपने चररत्र एवों आचरण क परप्तखए। अपने हृदय का अध्ययन-कनरीक्षण कररए। सन्त-म ापुरुष ोंकी छकव क सदैव अपने मन में रप्तखए। उनकी कशक्षाओ ोंएवों उपदेश ोंका स्मरण कररए। उनके उपदेश –ोंकनदेश ोंका पालन कररए।

प्रते्येक मा एक बुरी आदत क त्याकगए तथा एक सद्गुण का कवकास कररए। आप शीघ्र ी आत्म-सुिार कर पायेंगे।

प्रते्येक व्यप्तक्-वसु्तु से सीखने क उतु्सुक रक ए। अपने मन-हृदय क खुला रप्तखए।

र् द ष आपक दूसर ोंमें अचे्छे न ी ोंलगते ैं, उनें् स्वयों के भीतर से भी दूर कररए।

कसी भी कायु क आर् श्रेष्ठ रूप में करने का प्रयास कररए। आप आर् अच्छा कवचार एवों कायु करके ी आने वाले कल क बे तर बना सकते ैं।

सेवा कररए। प्राथुना कररए। कचन्तन-मनन कररए। भगवान् के नाम एवों उनकी मक मा का गान कररए। उकचत कवचार कररए। मृदु एवों मिुर ब कलए। इस प्रकार स्वयों का सुिार एवों कवकास कररए।

आत्म-कनभुरता(Self-reliance)

आत्म-कनभुरता स्वयों की य ग्यताओ,ों शप्तक्य ,ों सािन ोंतथा कनणुयशप्तक् पर कनभुरता ै। आत्म-कनभुरता चररत्र की स्वतन्त्रता ै।

स्वयों पर कनभुर रक ए। अपनी स ायता स्वयों कररए, तब भगवान् भी आपकी स ायता करेंगे।

अपने उद्य ग एवों श्रम के कबना आप सदैव कनिुन ी र ेंगे।

भगवान् इनकी स ायता करते ैं, र् अपनी स ायता स्वयों करते ैं। र् स्वयों पर कनभुर र ता ै, व प्रसन्नतापूवुक र्ीवन व्यतीत करता ै। व पुरुष कचत चररत्र एवों ज्ञान से सम्पन्न ता ै।

आपकी सफलता, शप्तक्, ओर् एवों कवकास का वास्तकवक स्र त आत्म-कनभुरता ी ै। य आपक सम्प कषत एवों ऊरुप्तस्वत करती ै।

दूसर ोंपर कनभुरता आपक दुबुल बनाती ै तथा असफलता का कारण बनती ै। आप कभी समृद्ध न ी ों बन सकते ैं।

कर्सका स्वयों में तथा स्वयों की शप्तक्य ोंमें कवश्वास न ी ों ै, व दुबुलतम व्यप्तक् ै।

आपके भीतर शप्तक् एवों ज्ञान का कवशाल असीम भण्डार ै। स्वयों पर कनभुर रक ए तथा इस आन्तररक स्र त का उपय ग कररए।

र् य कवश्वास करता ै क व कवर्य प्रि कर सकता ै, व ी कवर्य प्रि काता ै। र् य कवश्वास करता ै क व सफलता प्रि कर सकता ै, व ी सफलता प्रि करता ै।

स्वयों के कलए स्वयों स कचए। यथासम्भव बा र से ज्ञान लीकर्ए। अपने से अकिक अनुभवी र्न ोंके कवचार ों क सुकनए, परन्तु कसी क अपने कलए स चने की अनुमकत मत दीकर्ए।

आत्म-कनभुरता अत्यन्त म त्त्वपूणु सद्गुण ै। य अत्यकिक आन्तररक शप्तक् प्रदान करता ै। भौकतक एवों आध्याप्तत्मक क्षेत्र में सफलता ेतु य एक म त्त्वपूणु य ग्यता ै। आर् अकिकाोंश व्यप्तक् कनभुरता की मानकसकता से ग्रस्त ैं। वे आत्म-कनभुरता की शप्तक्य ोंक ख चुके ैं। भ ग-कवलास की आदत ोंने उन्ें अत्यन्त दुबुल बना कदया ै। कुछ कचकत्सक एवों वकील स्रूते-म र्े प नाने के कलए नौकर चा ते ैं। वे कुएँ से र्ल का पात्र भर कर न ी ोंला सकते ैं। वे एक फलांग भी चल न ी ोंसकते ैं।

मारे पूवुर् अपने वस्त्र स्वयों ि ते थे तथा घर के सभी प्रकार के कायु भी स्वयों करते थे। वे ईंिन की लकड़ी भी स्वयों काटते थे । वे घण्ट ोंकुएँ से र्ल कनकाल सकते थे। वे प्रकतकदन ४० मील चल सकते थे। वे सुदृढ़-स्वस्थ शरीर एवों ओर् से सम्पन्न थे। वे दीघुर्ीवी थे। वे सभी प्रकार के र ग ोंसे पूणुतया मुक् थे। उन कदन ों पायररया, अपेप्तिसाइकटस तथा रक्चाप आकद लेकटन एवों ग्रीक भाषा की भाँकत अपररकचत शब्द थे।

आर् व्यप्तक् प्रत्येक कायु के कलए दूसर ोंपर कनभुर ै। व आत्म-कनभुरता का य गुण ख चुका ै। व आप्तत्मक शप्तक् क कवसूमृत कर चुका ै। व न ी ोंर्ानता ै क आपकी आत्मा के भीतर शप्तक् एवों ज्ञान का अक्षय भण्डार ै। उसका मन सदैव बा र र्ाता ै। उसका क ई आन्तररक र्ीवन न ी ों ै।

आपक स्वयों के कलए भ र्न पकाना आना चाक ए। आपक नौकर ोंका त्याग करना चाक ए। आपक अपने वस्त्र स्वयों ि ने चाक ए। अपने ऑकफस पैदल चल कर र्ाना चाक ए । पद-प्रकतष्ठा की कमथ्या िारणा का त्याग कररए। मिास ाइक टु के भूतपूवु नययािीश श्री टी मुथुस्वामी क टु तक पैदल र्ाते थे। आत्म-कनभुरता के गुण के कार उन्ें आर् भी स्मरण कया र्ाता ै।

आर् के गृ स्थ अपने आध्याप्तत्मक उत्थान ेतु सािु-सोंन्याकसय ोंसे र्ादुई ग ली की आकाोंक्षा रखते ैं। वे कसी प्रकार की सािना न ी ोंकरना चा ते ैं। आपमें से प्रत्येक क आध्याप्तत्मक स पान पर स्वयों ी एक-एक कदम रखना गा। आप स्वयों अपने उद्धारक ैं। आप ी अपने रक्षक ैं। इस बात क स्मरण रप्तखए। क ई कसी दूसरे की रक्षा न ी ोंकर सकता ै। अपने पैर ोंपर खड़े इए तथा सोंसार में एवों आध्याप्तत्मक पथ पर सफलता प्रि कररए। नेत्र बन्द करके अपने आन्तररक स्र त से शप्तक् प्रि कररए।

आत्म-बकलदान(Self-sacrifice)

आत्म-बकलदान दूसर ोंके कलए अपने र्ीवन एवों स्वाथु का त्याग ै।

आत्म-सोंरक्षण अथवा स्व-सुरक्षा प्रकृकत का प्रथम कनयम ै। आत्म-बकलदान अनुग्र का सवोच्च कनयम ै।

आत्म-बकलदान आत्म-सोंयम ै। य दूसर ोंके कल्याण के कलए अथवा कतुव्यपालन के कलए स्वयों का, स्वयों की सुख-सुकविा का त्याग करना ै।

आत्म-बकलदान अ ोंकार का नाश करता ै तथा कदव्य कृपा एवों कदव्य प्रकाश के अवतरण का मागु प्रशस्त करता ै। एक कमुय गी अ ोंकार का नाश आत्म-बकलदान द्वारा करता ै।

शम (Serenity)

शम शान्त र ने की अवस्था अथवा गुण ै। य शाप्तन्त अथवा मन की प्रशान्तता-शीतलता ै।

शम मन की समता ै। य मन की अकवक्षुब्ध प्तस्थकत ै।

एक प्रशान्त मन कनमुल एवों अनुकद्वि ता ै।

एक प्रशान्त मन में ी कदव्य प्रकाश का अवतरण ता ै।

र्ब आप समस्त इच्छाओ ोंएवों तृष्णाओ ोंका नाश कर देते ैं, तभी शम की प्राप्ति ती ै। इच्छाएँ, एवों तृष्णाएँ उकद्वग्नता-अशाप्तन्त उत्पन्न करती ैं।

यकद आप प्रशान्त ैं, त य आपकी शप्तक् एवों बल की म ानतम अकभव्यप्तक् ै। कसी कायु में ड़बड़ी-शीघ्रता मत कररए। कचन्ता मत कररए। खेद मत कररए। ि कित मत इए। कचड़कचड़ा ट पर कनयन्त्रण रप्तखए। ि िावेश का कनग्र कररए। सनुतुष्ट रक ए। इससे आपक प्रशान्त मन की प्राप्ति गी।

प्रकतकदन प्राथुना, र्प एवों ध्यान कररए। आप शम प्रि करेंगे। शम अथवा प्रशान्तता की प्राप्ति एक कदन या एक सि में न ी ों ती ै। इस कदव्य सगुण के कवकास ेतु आपक दीघुावकि तक कठ र सोंघषु करना पड़ेगा। ज्ञानय ग के अभ्यास ेतु आवश्यक सिन-चतुष्टय में षि्-सम्पद् वगु में शम क सवुप्रथम गुण के रूप में रखा गया ै।

प्रशान्त इए। ध्यान कररए तथा र्ाकनए क आप सवुव्यापक अमर आत्म तत्त्व ैं।

मौन (Silence)

मौन चुप र ने की अवस्था ै। य ध्वकन अथवा शब्द ोंका अभाव ै। य शाप्तन्त ै।

मौन ब्रह्म अथवा परम तत्त्व ै।

मौन कनिा की भाँकत ै। य ऊरा्ु का सोंरक्षण करता ै तथा आपक नवसूफूकतु प्रदान करता ै।

मौन एक शप्तक्शाली अस्त्र ै कर्सका ममें से बहत कम व्यप्तक् प्रय ग करने में सक्षम ैं।

मौन वाचाल व्यप्तक् के कलए मृतुयु के समान ै। एक सिाक अथवा मुकन के कलए य अमृत ै।

वास्तकवक मौन मन के कलए कवश्राम स्वरूप ै। समस्त कवचार समिा र्ाते ैं। केवल पररपूणु शाप्तन्त कवद्यमान र ती ै।

मौन एक म ान् सद्गुण ै। इससे कल , अनावश्यक बाद-कववाद तथा पार।। बचाव ता ै।

मौन अथुपूणु ता ै। मौन वाणी से भी श्रेेष्ठ ै।

मौन र्ाइए तथा अन्तरात्मा की आवार् सुकनए।

शब्द ोंका मौन अच्छा ै; परनुतु इच्छाओ ोंतथा वासनाओ ोंका मौन श्रेेष्ठ ै क् ोंक य मन क शाप्तन्त प्रदान करता ै। कवचार ोंका मौन सवाुकिक श्रेेष्ठ ै क् ोंक से आत्म-साक्षात्कार की ओर ले र्ाता ै।

मौन में म ान् शप्तक् ै। मौन शाप्तन्त एवों बल प्रदान करता ै। मौन द्वारा अनेक उच्च-कदव्य कवर्य घकटत ती ैं।

मौन र्ाइए एवों स्वयों क र्ाकनए।

सरलता (Simplicity)

सरलता कनष्कपटता, अकृकत्रमता, स र्ता, स्पष्टवाकदता, सिीपन, कपट ीनता एवों आिम्बर ीनता ै।

सरलता पाखण्ड, ढ गों अथवा कदखावे से मुप्तक् ै।

वस्त्र, आ ार, चररत्र, व्यव ार आकद में सादगी-सरलता ी परम श्रेेष्ठता ै।

सादगी-सरलता में एक तेर्प्तस्वता ती ै। सरलता प्रकृकत का प्रथम तथा कला का अप्तन्तम स पान ै।

र् आप क ते ैं, व ी बकनए। र् आप ैं, व ी कक ए। र् आप ब लते ैं, व ी कलप्तखए। र् आप स चते ैं, व ी ब कलए।

एक बालक की भाँकत सरल बकनए। आपके कलए म क्ष का द्वार खुल र्ायेगा। म ानतम सत्य सरलतम ते , इसी प्रकार म ानतम व्यप्तक् सरलतम ते ैं।

सज्जनता एवों सरलता अकभन्न-रूप से एक ैं।

एक सरल एवों स्पष्टवादी व्यप्तक् सवुकप्रय ता ै।

पकवत्रता एवों सरलता द ऐसे पोंख ैं कर्नकी स ायता से व्यप्तक् भगवद्-साम्राज् तक उड़ान भर सकता ै।

सच्चाई-कनष्कपटता (Sincerity)

सच्चाई-कनष्कपटता मन की ईमानदारी ै। य कदखावे से मुप्तक् ै। य स्पष्टवाकदता ै।

सच्चाई में उदे्देश्य एवों चररत्र की ईमानदारी कनक त ै। य ढ गों, छल एवों आिम्बर से मुप्तक् ै। इसमें यथाथुता, सत्यता एवों ईमानदारी समाक त ती ै।

सच्चाई-कनष्कपटता व ी ब लना ै रै्सा आप स चते ैं, व ी करना ै र् आप क ते ैं, वास्तव में व ी बनना ै रै्से आप प्रतीत ते ैं तथा अपने कदये हए वचन का पालन करना ै।

कमत्रता में प्तस्थरता एवों स्थाकयत्व की नीवों सच्चाई ी ै। र् सच्चा न ी ों ै, व कनष्ठावान् न ी ों ै।

एक सद्गुणी व्यप्तक् तथा एक सिाक का प्रथम लक्षण सच्चाई-कनष्कपटता ै।

य सचे्चे एवों भि पुरुष का गुण ै।

इस गुण से सम्पन्न व्यप्तक् पर सभी कवश्वास करते ैं। व सबके द्वारा सम्माकनत ता ै।

यकद आप सचे्च-कनष्कपट ैं त आपके अन्य सभी गुण ोंमें स्वयमेव वृप्तद्ध ती ै।

सच्चाई प्रते्येक सद्गुण का आिार ै।

एक सच्चा-कनष्कपट व्यप्तक् व ी क ता ै र् स चता ै, उससे कम अथवा अकिक न ी।ों व एक बात क े तथा उसका अकभप्राय दूसरा , ऐसा न ी ों ता ै।

व सदैव सत्य ब लता ै। व कपट-पाखण्ड रक त, सरल, ईमानदार एवों सच्चररत्र सम्पन्न ता ै।

सच्चाई व्यप्तक् का मौकलक गुण ै। ईमानदारी सच्चाई का एक भाग ै। ईमानदारी से अकभप्राय छलपूणु दुराव-कछपाव का अभाव ै। 'सच्चाई' एवों 'ईमानदारी' वैयप्तक्क गुण ैं। 'यथाथुता' वसु्तगत गुण ै।

एक सच्चा-कनष्कपट व्यप्तक् पकवत्र, ईमानदार, स्पष्टवादी एवों िमुपरायण ता ै। य आत्मा का मुख ै अथाुत् आत्मा का अकभव्यक् रूप ै। य समस्त गुण ोंमें प्रथम स्थान पर ै।

य नैकतक आचरण का अपरर ायु आिार ै।

सदगुण ोंका अरु्न एवों दुगुण ोंका नाश कस प्रकार करें

यकद आप इस गुण से सम्पन्न ैं, त आपकी िारणा - कवश्वास क् ै, य अकिक म त्ता न ी ोंरखता ै।

इसके अभ्यास से अन्य समस्त सद्गुण सशक्-सुदृढ़ ते ैं। इस र्गत में सम्मानपूवुक र ने का लघु एवों अचूक मागु सच्चा-कनष्कपट ना ै, अथाुत् व ी वास्तव में ना ै रै्से आप प्रतीत ते ैं।

ऐसा व्यप्तक् ढ गों तथा छल-कपट से अपररकचत ता ै। उसके चररत्र की एक गररमा ती ै। व कभी कनम्न स्तर का व्यव ार न ी ोंकरता ै।

सामान्य ब लचाल की भाषा में म क ते ैं, "राम ने सच्चाईपूवुक य वचन कदया ै।" "कृष्ण का उदे्देश्य सच्चा ै।" "श्री राम का पश्चात्ताप सच्चा था।" "श्री कृष्ण मेरे सचे्चे कमत्र ैं।"

एक सच्चा-कनष्कपट व्यप्तक् अपने लक्ष्य, कायु-व्यवसाय में ईमानदार ता ै। व सीिा, सरल एवों सच्चररत्रवान् ता ै।

व स्वयों के प्रकत ईमानदार ता ै। व सा सी ता ै। उसकी अन्तरात्मा एवों हृदय पकवत्र ते ैं। व भय एवों के्लेश से मुक् ता ै। उसकी कह्वा एवों हृदय एक ी बात क ते ैं। उसके मन के कवचार ी उसके मुख के शब्द ते ैं। व र् भी वचन देता ै, उसका पालन करता ै।

एक झूठा-पाखण्डी व्यप्तक् लेशमात्र भी आध्याप्तत्मक प्रगकत न ी ोंकर सकता ै।

एक सच्चा-कनष्कपट एवों ईमानदार व्यप्तक् अपने कायु में सदैव सफलता प्रिा करता ै। व अपने उच्चाकिकाररय ोंका कप्रय ता ै। सच्चाई एवों ईमानदारी साप्तत्त्वक गुण ैं। पकश्चम र्गत् में ईमानदारी क सवुशे्रेष्ठ नीकत क ा गया ै परनु्तु पूवु में य एक पकवत्र सद्गुण ै। सच्चाई एवों ईमानदारी, इन सद्गुण ोंसे सम्पन्न व्यप्तक् कवश्व के कसी भी के्षेत्र में सफलता प्रिा कर सकता ै। सवुत्र उसका स्वागत ी कया र्ायेगा। ऐसे व्यप्तक् अत्यन्त दुलुभ ैं।

ऐसा व्यप्तक् दूसर ोंके कष्ट ोंसे दु:खी ता ै तथा उनके कष्ट-कनवारण का यथाशक् प्रयास करता ै। व अत्यन्त स ानुभूकतशील ता ै। उसका हृदय अत्यन्त क मल ता ै। व अत्यकिक उदार भी ता ै। व चालाकी, छल, कूटनीकतज्ञता, कुकटलता एवों ि्ूतुता से मुक् ता ै। सभी व्यप्तक् उसके शब्द ोंमें ग न कवश्वास रखते ैं। व सदैव सबका कवश्वासपात्र ता ै। व अत्यन्त कवनीतिा ै। उसमें लेशमात्र भी ढ गों न ी ों ता ै। व अत्यन्त स्पष्टवादी एवों ईमानदार ता ै। उसे क ी ोंभी नौकरी पाने में क ई ककठनाई न ी ों गी। ऐसे व्यप्तक् क कायु प्रदान करने ेतु सभी उतु्सुक ते ैं। व सदैव अपने कनय क्ा का क त चा ता ै। व कठ र पररश्रम करता ै।

आध्याप्तत्मकता के पथ पर भी सच्चाई-कनष्कपटता एक म त्वपूणु य ग्यता ै। समू्पूणु गीता में य एक कशक्षा अनुगुोंकर्त ती ै क आत्म-साक्षात्कार के पथ पर चलने बाते सािक क इस म त्वपूणु सदगुण से सम्पन्न ना चाक ए। सोंसृ्कत में इसे आरु्व क ा र्ाता ै।

लक्ष्मण एवों भरत की सच्ची कनष्ठा तथा श्री राम के प्रकत उनकी अकवचल भप्तक् क देप्तखए। र् ााँ पर सच्चाई-कनष्कपटता ै, व ााँ भप्तक् ै। साकवत्री अपने पकत सत्यवान् के प्रकत सच्ची कनष्ठावान् थी। मैते्रेयी की भी अपने पकत याज्ञवल्क्य के प्रकत सच्ची कनष्ठा थी। इसकलए उसे पकत से आत्मकवद्या प्रिा हई। मीराबाई की अपने कप्रयतम भगवान् श्री कृष्ण के प्रकत सच्ची कनष्ठा थी। उसे कगरररि ग पाल के दशुन का सौभाग्य प्रिा हआ। एक सच्चा कमत्र,

सच्चा भक्, सच्चा पकत, सच्ची पत्नी, सच्चा पुत्र तथा एक सच्चा सेवक ि रा पर भगवद्-तुल्य ै। सच्चाई अथवा आर्ुव से श्रेष्ठ क ई अन्य सद्गुण न ी ों ै। प्रत्येक क इसका अवश्यमेव ककास करना चाक ए।

े कमंन्नचे्चे-कनष्कपट बकनए

सच्चाई सत्त्व से उत्पन्न सद्गुण ै। य ग-दशुन में इसे 'आर्ुव' क ा र्ाता ै। य श्रीमद्भगवद्गीता के अध्याय १३ एवों अध्याय १६ में वकणुत उन सद्गुण ोंमें से एक ै र् ब्रह्मज्ञान अथवा आत्मज्ञान प्राप्ति ेतु आवश्यक ै ै। य दैवीसम्पद् ै। य सत्य का एक प लू ै। य साप्तत्त्वक अ ोंकार की एक वृकत्त ै।

एक सचे्चे व्यप्तक् का समार् में सम्मान कया र्ाता ै। प्रत्येक व्यप्तक् उस पर कवश्वास करता ै। "श्रीमान् 'क' सवाुकिक सचे्चे व्यप्तक् ैं। मैंने अपने र्ीवन में उनके समान व्यप्तक् न ी ोंदेखा ै। मेरे मन में उनके प्रकत अत्यकिक श्रद्धा ै। मुझे उन पर ग न कवश्वास ै।"

एक कपटी-पाखण्डी व्यप्तक् र्ीते हए मृत के समान ै। व इस ि रा पर भार ै। यकद व्यप्तक् कपटी-कुकटल ै, त कवश्वकवद्यालय के ज्ञान एवों उपाकिय ोंका क्ा उपय ग ै; तप, आसन, प्राणायाम, र्टाओ, ों गेरुआ वस्त्र, गले में मालाओ ोंका क्ा लाभ ै; ि न-सम्पकत्त का क्ा उपय ग ै, त्याग का क्ा लाभ ै?

र् सच्चाई-आर्ुव के इस सद्गुण से सम्पन्न ै, व अपने समस्त कायों में सफलता प्रि करता ै। व सच्चाईपूवुक कड़ा सोंघषु करता ै। व अपने उत्तरदाकयत्व ोंसे मुख न ी ोंम ड़ता ै। व पररश्रमशील एवों अध्यवसायी ता ै। व कठ र श्रम काला व सर्ग र ता ै।

र्ाये, त उसके अन्य सद्गुण स्वयमेव आ र्ायेंगे। सद्गुण से सम्पन्न इस र्गत् में सचे्चे व्यप्तक् दुलुभ ै। अतः सब समय सचे्चे रक ए। इस सदगुण का अकिकतम सीमा तक कवकास कररए एवों परम तत्त्व अथवा ब्रह्म क प्राप्त कररए। ब्रह्म इस सद्गुण का मूकतुमन्त कवग्र ै। अतः सच्चाई द्वारा उसकी प्राप्ति कीकर्ए।

सच्चाई-आर्ुव युक् व्यप्तक् अत्यन्त प्रेम एवों भप्तक् के साथ कठ र पररश्रम करता ै। व अपने स्वामी, गुरु अथवा कनय क्ा के समस्त उत्तरदाकयत्व स्वयों व न करता ै। र् कायु दस व्यप्तक् कर सकते ैं, व अकेला ी उस कायु क उमोंग, उत्सा एवों प्रेमपूवुक करता ै। सच्चाई एक म ान् आध्याप्तत्मक शप्तक् ै। य अत्यकिक बल प्रदान करती ै।

छल-कपट, कूटनीकत, कुकटलता, ि ूतुता एवों तुच्छ मानकसकता से ऐसा व्यक अपररकचत ता ै। व स्पष्टवादी एवों कनष्कपट ता ै। व कुछ भी न ी ोंकछपाता ै। व अपने कवचार ोंक भी न ी ोंकछपायेगा। उसकी वाणी उसके कवचार ोंके अनुरूप गी तथा उसके कायु उसके वचन ोंके अनुरूप गों।

एक कपटी व्यप्तक् कभी अपने वचन का पालन न ी ोंकरता ै। व अपने वचन क भोंग करता ै तथा इसके कलए क ई न क ई ब ाना प्रसुतुत करता ै। उसके शब्द ोंमें क ई कवश्वास न ी ोंकरता ै। व प्रभावपूणु रूप में बात न ी ोंकर सकता ै। उसकी सोंकल्प शप्तक् दृढ़ न ी ों ती ै। व उप ार ोंद्वारा, ि ूतुता से उत्पन्न कृकत्रम मिुर वचन ोंद्वारा तथा अन्य ि ूतुतापूणु तरीक ोंद्वारा अपने कमत्र ोंक प्रसन्न करने का प्रयास करके स्वयों क एक सच्चा व्यप्तक् कदखाने की क कशश करता ै। परनु्तु व य न ी ोंर्ानता ै क उससे बुप्तद्धमान् व्यप्तक् भी ैं र् उिर कलये पोंख ोंसे सर्ने वाले कौए क प चान लेते ैं अथाुत् उसके पाखण्ड-ढ गों क समझ लेते ैं।

मनुष् भलीभाँकत र्ानता ै क छल-कपट अच्छी बात न ी ों ै परनुतु कफर भी व इस दुगुण का त्याग न ी ों करता ै। इसके नाश ेतु प्रयास न ी ोंकरता ै। य अकवद्या अथवा माया से उत्पन्न म के कारण ै। अकवद्या र स्यमयी ै; बुरे सोंस्कार ोंकी शप्तक् एवों प्रभाव र स्यमय ैं। सत्सोंग एवों गुरु-सेवा द्वारा इस म का नाश कया र्ा सकता ै।

े कमत्र! आप स्वाथु एवों ल भ से उन्मत्त कर कपटी-पाखण्डी बन गये ैं। आप न ी ोंर्ानते ैं क आप क्ा कर र े ैं। आपकी बुप्तद्ध भ्रकमत गयी ै। एक समय आयेगा र्ब आपकी अन्तरात्मा आपक अत्यकिक उत्पीकड़त करेगी। र्ब आपक आपकी दशा का ब ि गा, त आपक हृदयकवदारक पीड़ा गी। पश्चात्ताप से आपके हृदय क अत्यकिक सन्तास ना चाक ए। तभी आप स्वयों क शुद्ध-पकवत्र कर सकते ैं । र्प कररए। भगवन्नाम का गान कररए। एकादशी के कदन उपवास रप्तखए। र्ल की एक बूूँद भी मतल ग्र ण कररए। इससे आप सच्चाई-आर्ुव का कवकास करेंगे तथा आर्ुव के द्वारा आप मुप्तक्, शाप्तन्त एवों पूणुता प्रा करेंगे।

कवशालहृदयता, सरलता, अिम्बर ीनता, ईमानदारी, क्षमा, पकवत्रता, कनष्ठा, आत्म-कनयन्त्रण, कनभुयता, र्ीवन में पावनता, अि ि, शाप्तन्त, कनलोकभता, सौम्यता, शालीनता, अकवकुषुब्धता, ओर्, ि्कत, ईर्षुा-राक त्य एवों गवुशून्यता आर्ुव से घकनष्ठ रूप से सम्बप्तित ैं।

दम्भ, पाखण्ड, अ ोंकार, ि ि, कठ रता, कववेक ीनता, छल, कपट, कूटनीकत, कुकटलता, ि्ूतुता तथा तुच्छ मानकसकता आर्ुव ीनता से सम्बप्तित ैं।

एक अफसर िमु के क्षेत्र में कुछ रचनात्मक कायु करना चा ता था। व एक सोंस्था बनाना चा ता था। इस उद्देश्य ेतु व कनयकमत रूप से कुछ िन बचा कर अपने पुत्र क भेर्ा करता था। परनुतु कपटी पुत्र ने समस्त नि अपनी पत्नी के नाम कर कदया तथा अपने कपता से छल कया। एक गुरु ने अपने एक कशष् क अपनी कशक्षाओ ोंके प्रचार-प्रसार ेतु कसी स्थान पर भेर्ा। उस कशष् ने अपनी ी एक सोंस्था बना ली तथा उसका सोंस्थापक-अध्यक्ष बन गया। परनुतु अपने कपटपूणु आचरण के कारण व प्रगकत न ी ोंका पाया। उसने यत्र-तत्र कुछ अपरि कये तथा अन्ततः पुकलस से बचने के कलए उसे क ी ोंकछपना पड़ा। इस र्गत् में पाप स्वयों अपना दण्ड लाता ै। कपटी व्यप्तक् समृद्ध न ी ों सकते ैं। उन्ें य ाँ असफलता, अपमान एवों दुःख प्रा गा तथा मृतूयूपरान्त नरक की पीड़ा झेलनी गी।

यकद पकत सच्चा-कनष्कपट न ी ों ै त पत्नी सदैव सन्देे शील र ती ै तथा घर में प्रकतकदन कल -झगड़ा ता र ता ै। यकद मुख्य कलकपक झूठा पाखण्डी ै त कायाुलय का समस्त कायु प्रभाकवत ता ै तथा कायाुलय अिीक्षक भी अप्रसन्न र ता ै। यकद मन्त्री झूठा-कपटी ै त म ारार्ा उसे तुरन्त कायुमुक् करते ैं। एक कपटी-पाखण्डी व्यप्तक् कसी भी सामाकर्क अथवा आध्याप्तत्मक सोंस्था में असामोंर्स्य एवों अशाप्तन्त उत्पात्र करता ै कर्ससे समस्त कायु बहत अकिक प्रभाकवत ता ै।

गुरु से दीकक्षत ने वाले कशष् भी कपटी, श्रद्धा ीन एवों कृतघ्न र्ाते ैं। एक पाखण्डी कशष् ने भगवान् र्ीसस के साथ कवश्वासघात कया। भगवान् बुद्ध के कुछ कशष् उनके शतुरु बन गये। वे उन्ें छ ड़ गये तथा उन् नें भगवान् बुद्ध क अत्यकिक ाकन पहाँचायी। अभी भी ऐसे अनेक पाखण्डी कशष् ते ैं र् अपने गुरु के साथ छल करते ैं य कतनी लज्जार्नक बात ै! कतनी दुःखद प्तस्थकत ै। उनकी कनयकत अत्यन्त दयानीय ै। ऐसे व्यप्तक् कष्टपूणु मृतुयु क प्रा गों। उन्ें म ारौरव नरक में उत्पीकड़त कय र्ायेगा। उन्ें कनम्न य कनय ोंमें र्न्म प्रा गा तथा वे असाध्य र ग ोंसे ग्रस्त गे।

पद्मपाद श्री शोंकराचायु के सवाुकिक सचे्चे कशष् थे। अपने गुरु के अनुग्र से व नदी क चल कर पार कर सके; उनके र कदम पर एक पद्म (कमल) पुष्प था। इसकलए उनका नाम पद्मपाद हआ। श्री शोंकराचायु श्री ग कवन्दपाद के सवाुकिक कनष्ठावान् कशष् थे। उन् नें सवुप्रथम अपने गुरु की वन्दना कये कबना क ई ग्रन् न ी ों कलखा। एक सच्चा कशष्य ी आध्याप्तत्मक पथ पर प्रगकत करेगा। उसे अकमट यश की प्राप्ति गी। केवल व ी र्ीवन के लक्ष्य क प्रा करेगा तथा अमरत्व पायेगा।

य र्गत् ऐसे सचे्चे व्यप्तक्य ोंएवों कशष् ोंसे पूणु , र् म ान् कायु सम्पन्न कर सकते ैं। आपका हृदय श्रद्धा, भप्तक् एवों आरु्व से पररपूररत ।

स ानुभूकत (Sympathy)

स ानुभूकत दूसर ोंके प्रकत सोंवेदनशीलता ै। य करुणा ै। य दया ै। य दूसर ोंके साथ उनके सोंघषों एवों कष्ट ोंमें एकत्व अनुभव करना ै।

स ानुभूकत दूसर ोंके दुःख ोंके प्रकत करुणा का भाव ै। य सौ ादुपूणु भावना ै। य दूसर ोंकी प्तस्थकत से प्रभाकवत कर उनके समान अनुभव करने का गुण ै।

मौन स ानुभूकतयुक् कुछ अकिक मुस्करा टें, स ानुभूकतपूणु दृकष्ट, कुछ मृदु एवों मिुर शब्द, कुछ और दयालुतापूणु कायु पीकड़त मानवता क सुख प्रदान करने में अत्यकिक य गदान देंगे।

वास्तकवक स ानुभूकत स्वयों क दूसरे के स्थान पर रखना ै।

दूसरे के कसरददु अथाुत् कष्ट क दूर करने का प्रयास स्वयों का कष्ट भूल र्ाना ै। कसी अन्य के कष्ट क कम करना स्वयों के कष्ट क कम करना ै।

स ानुभूकत व कुोंर्ी ै र् प्रते्येक हृदय क ख लती ै अथाुत् प्रभाकवत करती ै। गे्रनाइट के समान कठ र हृदय वाले व्यप्तक्य ोंक लज्जा आनी चाक ए कर्नके हृदय दूसर ोंके दुःख-कष्ट देख कर िकवत न ी ों ते ैं। अपने हृदय क स ानुभूकतशील बनाइए। स ानुभूकत मन क सद्गुण ोंके सोंस्कार ों ेतु तैयार करती ै। स ानुभूकत के कबना कवनीतता अथवा कशष्टता सम्भव न ी ों ै।

स ानुभूकत सावुभौकमक समािानकारक शप्तक् ै।

मिुरता (Sweetness)

इस र्गत् में वास्तकवक रूप से मिुर व्यप्तक् दुलुभ ैं। मिुरता प्तस्त्रय कचत गुण ै परन्तु कुछ प्तस्त्रय ोंमें य न ी ोंपाया र्ाता ै। वे प्तस्त्रयााँ कठ रहृदया ती ैं यद्यकप उनके वचन मिुर प्रतीत ते ैं। कुछ व्यापारी, वकील एवों कचकत्सक अपने ग्रा क ोंसे िनप्राप्ति-पयुन्त ी मिुर व्यव ार करते ैं। य स र्, स्थायी, लाभप्रद एवों उन्नयनकारी मिुरता न ी ों ै। य कमथ्या चमक ै। य व्यावसाकयक मिुरता ै।

एक वास्तकवक मिुर स्वभाव का व्यप्तक् कदव्य ता ै। व दूसर ोंसे कभी कुछ अपेक्षा न ी ोंकरता ै। उसका स र् स्वभाव ी मिुर ता ै। व अपनी अन्तर्ाुत मिायुपूणु प्रकृकत से सबक आनन्द प्रदान करता ै।

ती ै। यमुिशाुवकवतसेअक्षीन्नायी य ग-सािना से रर्स् एवों तमस् की पूणुतया समाप्ति के पश्चात् शेष र ा मुिर शप्तक्शाली कदव्य स्वकणुम तत्त्व ै। य सत्त्व का घनीभूत सार ै। य दीघाुवकि तक ग न तपस्या, य गाभ्यास तथा मौन-सािना द्वारा पररपूणुता क प्रा हए कसद्ध-पुरुष ोंअथवा अ ुतर्न ोंरूपी दुलुभ मन ारी पुष् ोंके पुप्तष्पत-पल्लकवत ने से प्रसाररत मुिर सुगि ै।

मुिरता एक आध्याप्तत्मक प्रचारक एवों समार्सेवी का आवश्यक गुण ना बाक ए। कबना इस सद्गुण के क ई प्रचारक ठ स एवों प्रभावशाली कायु न ी ोंकर सकता ै। र् मठ अथवा आश्रम अथवा आध्याप्तत्मक सोंस्था की स्थापना करना चा ता ै, उसे इस उदात सद्गुण से सम्पन्न ना चाक ए। समस्त र्नसेकवय ोंतथा आश्रमवाकसय ों क इस कदव्य सद्गुण क िारण करना चाक ए।

य गाकि में रार्कसक अ ोंकार क भस्म कया र्ाना चाक ए। तब य स्वकणुम मुिरता अपनी पूणु दीप्ति से कवभाकसत गी। रर्स् का मन्न कया र्ाना चाक ए, तभी साप्तत्वक मन की सत पर मुिरता रूपी नवनीत प्रकट गा।

वाणी में मुिर बकनए। आचरण-व्यव ार में मुिर बकनए। कीतुन-गान एवों वयख्यान में मुिर बकनए। मुिरतापूवुक देप्तखए। मुिरता पूवुक दूसर ोंकी सेवा कीकर्ए । मृदु, कवनीत एवों कशष्ट भी बकनए। इससे आपके मािुयु में वृप्तद्ध गी।

सेवा, आत्म-सोंयम, मौन, प्राथुना, प्राणायाम, ध्यान, अन्तकनुरीक्षण आत्मकवश्लेषण तथा ि ि पर कनयन्त्रण द्वारा मुिरता का कवकास कीकर्ए।

मुिरता रािा तत्त्व ै। मुिरता से ी श्री रािा र्ी का हृदय बना ै। सत्य, प्रेम, आर्ुव, वैकश्वक प्रेम तथा अक ोंसा मुिरता के ी कवकवि रूप ैं। मुिरता इन सब साप्तत्वक गुण ोंका दुलुभ कदव्य सप्तम्मश्रण ै। य स स्रगुणी क्षमता से युक् ै।

एक कववादकप्रय, असक ष्णु, अिीर, अ ोंकारी, ि ी तथा परद षदशी अथाुत् कर्छिोषक मुिरता का कवकास न ी ोंकर सकता ै।

सभी मुिरता रूपी उच्च सद्गुण से सम्पन्न ोंकर्सके द्वारा आप रस अथाुत् कदव्य आनन्द के मूकतुमन्त रूप ब्रह्म में प्रकतकष्ठत ने में सक्षम बनेंगे।

मुिरता के मािुयु ब्रह्म की र्य ।

व्यव ार-कुशलता (Tact)

व्यव ार-कुशलता व्यप्तक्य ोंकी भावनाओ ोंका उकचत प्रबिन करने की कुशलता अथवा चतुरता ै। य कसी भी पररप्तस्थकत में क्ा श्रेष्ठ ै, उसे र्ान लेने एवों करने का नवीन दृकष्टक ण ै। य अनेक प्रकतभाओ ोंसे सम्पन्न ने के समान ै।

कस प्तस्थकत में क्ा य ग्य एवों उकचत ै, इसका शीघ्र एवों अन्तःप्राकज्ञक ज्ञान व्याव ाररक-कौशल ै। य उकचत ब लने एवों करने अथवा कवशेषतया अनुकचत एवों कवकुषुब्धकारी की उपेक्षा करने का त्वररत मानकसक कनणुय ै। य व्यप्तक्य ोंसे अथवा आकप्तस्मक पररप्तस्थकतय ोंमें उकचत व्यव ार करने की य ग्यता ै।

इसमें आत्म-सोंयम, सप्रकृकत तथा दूसर ोंकी भावनाओ ोंके प्रकत त्वररत एवों सौ ादुपूणु स ानुभूकत कनक त ै। एक व्यव ारकुशल व्यप्तक् र्ीवन में सदैव सफलता प्रिा करेगा। व्यव ार-कुशलता समस्त बािाओ ोंएवों ककठनाइय ोंक दूर करती ै।

इसके कलए शीघ्र एवों उकचत कनणुय, स र्-सामान्य ज्ञान, सौ ादुपूणु भावना तथा अन्य व्यप्तक् के चररत्र के स्वाभाकवक ब ि की आवश्यकता ै।

प्रकतभा शप्तक् ै, व्यव ार-कुशलता कनपुणता ै। प्रकतभा िन ै, व्यव ार- कुशलता नकद रुपया ै।

एक व्यव ार-कुशल व्यप्तक् उकचत व्यप्तक्य ोंसे उकचत समय पर उकचत बात करता ै।

व्यव ार-कुशलता खुले नेत्र, सतकु कणु, सर्ग नाकसका, सकिय स्पशेप्तिय तथा कववेकपूणु स्वादेप्तिय से सम्पन्न   ना ै।

व्यव ार-कुशलता समय एवों अवसर ोंक व्यथु न ी ोंगाँवाती ै। य समस्त सोंकेत ोंक ग्र ण करती ै। य सदैव सर्ग एवों सतकु ती ै। य क ई अनुकचत कदम न ी ोंउठाती ै।

एक नैकतक कवषय के रूप में व्यव ार-कुशलता के मुख्य तत्त्व ैं- (१) भावनाओ ोंके प्रकत सोंवेदनशीलता (२) दूसर ोंके उद्देश्य ोंके सम्बि में अन्त:दृकष्ट (३) आचरण के पररणामस्वरूप अनुभव का आकलन (४) कसी भी कवषय के समस्त पक्ष ोंके कवश्लेषण की सूक्ष्मता।

सोंयम (Temperance)

सोंयम कमताचार ै; कवशेषतया स्वाभाकवक इच्छाओ–ोंवासनाओ ोंकी पूकतु पर कनयमन ै। सीकमत अथु में य मकदरापान पर कनयन्त्रण अथवा इसका पूणु त्याग ै।

सोंयम कववेकपूणु आत्म-कनयन्त्रण की प्रकृकत तथा अभ्यास ै। य स्वभावगत कमताचार ै।

सोंयम स्वयों के र्ीवन अथवा कायों में कनयन्त्रण ै। य उत्तेर्नापूणु कायु करने की प्रवृकत्त का दमन ै। य शाप्तन्त ै, ि ीरता ै।

सोंयम कसी भी प्रकार की स्वाभाकवक प्रवृकत्त अथवा उत्कण्ठा की पूकतु पर कनयन्त्रण ै। य इप्तिय-भ ग अथवा भावना व्यक् करने पर कनयमन ै यथा खान-पान का सोंयम, पुस्तकें पढ़ने में सोंयम, षु अथवा श क की अकभव्यप्तक् में सोंयम।

यकद आप सोंयमी ैं त आपका मप्तस्तष्क स्पष्ट, स्वास्थ्य श्रेष्ठ, हृदय ल्का तथा पसु भारी र ेगा।

सोंयम स्वास्थ्य, शप्तक् एवों शाप्तन्त की नीवों एवों स्र त ै।

सोंयम प्रकृकत माता क पूणु स्वतन्त्रता देता ै कर्ससे व अपनी समूपूणु शप्तक् एवों ओर् के साथ कायु करे।

मकदरा का मुख्य घटक असुर ै। य आपक सभी प्रकार के बुरे एवों लज्र्ानक कायु करने क उते्तेकर्त करेगा। य आपकी र्ीवन-शप्तक् का नाश करेगा। अतः पररणा का त्याग कररए।

मकदरा का त्याग पसु में िन, घर में सन्त ष एवों शाप्तन्त, शरीर में बल, मप्तस्तष्क में बुप्तद्धमत्ता तथा समूपूणु व्यप्तक्त्व क ओर्प्तस्वता प्रदान करता ै। अतः सोंयमी बकनर मकदरा का त्याग कररए।

सोंयम शारीररक बल, स्वास्थ्य, शप्तक्, मन की पकवत्रता एवों शाप्तन्त, कनमुल बुप्तद्ध तथा पररषूकृत-शुद्ध भावनाएँ प्रदान करता ै। य युवावस्था का सवुशे्रष्ठ सोंरक्षक तथा वृद्धावस्था का स ारा ै। य शरीर एवों आत्मा का कचकत्सक ै। य स्वास्थ्य का देवता तथा र्ीवन की सावुभौकमक औषकि ै।

बुप्तद्धमत्ता का कवकास कररए। आप भ ग-कवलास के प्रल भन ोंसे अपनी रक्षा कर सकते ैं।

आपके कुकटल कमत्र आपक प्रल कभत करेंगे। वे आपक मकदरागृ ोंमें ले र्ायेंगे तथा मकदरापान ेतु उकसायेंगे। कगलास में रखी मकदरा आपक म क त करेगी। य आपक कशक्षा देगी, "य ाँ प्रसन्नता एवों आनन्द ै।" य ी सोंकट का समय ै। अभी आपकी बुप्तद्ध एवों कववेक क आपकी रक्षा ेतु दृढ़तापूवुक कायु करना गा।

मकदरापान करने वाल ोंके सोंग का तुरन्त त्याग कररए। वे आपके साथ कवश्वासघात करेंगे। वे आपक पूणु कवनाश की ओर ले र्ायेंगे।

मकदरागृ ोंमें पाया गया सुख र ग ोंएवों मृतु्य की ओर ले र्ायेगा। साविान, साविान, साविान। क्ा मकदरापान करने वाले दुबुल एवों र गग्रस्त न ी ों ैं? क्ा वे उत्सा एवों उमोंगशून्य न ी ों ैं?

यकद मन एवों शरीर क स्वस्थ रखना चा ते ैं, त सब प्रकार की मकदरा का त्याग कररए।

सोंयम अथाुत् मद्य कनषेि समस्त सामाकर्क एवों रार्नीकतक सुिार ोंकी नीवों ै।

यकद सोंयम ै, त कशक्षा भी सफल ती ै। सोंयम के असफल ने से कशक्षा भी असफल ती ै।

सोंयम बुप्तद्ध की श भा, आत्मा की शप्तक् तथा सद्गुण ोंका आिार ै। य र ग ोंके कवरुद्ध दृढ़तम रक्षाकवच ै।

सोंयम आपकी इप्तिय ोंक कनमुल-शुद्ध रखता ै तथा आपक ककठन एवों म ान् कायु करने य ग्य बनाता ै। य आपक प्रसन्न एवों प्रफुप्तल्लत रखता ै। य रक् क शुद्ध करता ै, मप्तस्तष्क क स्वच्छ करता ै, उदर क कवश्राम देता ै, स्नायुओ ोंक सशक् बनाता ै तथा पाचन क पूणु करता ै।

मकदरा अस्थायी-क्षकणक उते्तेर्ना उत्पन्न करती ै। कनराशा, ताशा, उदासीनता, कवकुषुब्धता, पेट-ददु, कुषुिा की कमी, कसर-ददु तथा शारीररक दुबुलता इसका अनुसरण करते ैं।

एक असोंयमी अथाुत् मकदरापान करने वाला व्यप्तक् लड़खड़ाते कदम ोंसे चलता ै। उसके अोंग ोंमें शप्तक् न ी ों ती ै। उसका हृदय लज्जा, कचन्ता, कष्ट, उदे्वेग एवों पश्चात्ताप से पूणु ता ै। अनेक प्रकार के अभाव एवों र ग उसे त्रस्त करते ैं।

ते ैं। उसके नेत्र ों में एक सोंयमी व्यप्तक् गाता ै, नाचता ै। उसके गाल गुलाब के पुष्प की भाोँकत लाल दीप्ति, मुख पर प्रसन्नता तथा ठ ोंपर उज्ज्वल मुस्कान कथरकती ै। व शप्तक्, ऊरु एवों ओर् से पररपूणु ता ै। व सदैव प्रसन्न, सा सी, कियाशील एवों ओर्स्वी ता ै। व शाप्तन्तपूवुक स ता ै। उसका मन शान्त-कवश्रान्त ता ै। व शान्त-प्रशान्त र ता ै। उसका मप्तस्तष्क कनमुल एवों शीतल र ता ै।

सोंयम का कवकास कररए एवों सुखी र्ीवन व्यतीत कररए।

'टेम्परेन्स मूवमेन्ट' सब प्रकार की मकदरा पर प्रकतबि ेतु कया गया एक रार्नीकतक आन्द लन ै।

'टेम्परेन्स स सायटी' मकदरापान न ी ोंकरने वाल ोंकी सोंस्था ै।

'टेम्परेन्स किरन्क' एल्क ॉल रक त पेय ै कर्से सरसकप्रला से सुगप्तित बनाया र्ाता ै।

'टेम्परेन्स टल' ऐसा टल ता ै र् ाोँ मादक पेय उपलब्ध न ी ों ते ैं।

सक षुणुता(Tolerance)

सक षुणुता अकप्रय-अरुकचकर व्यप्तक्य ोंअथवा कवचार ोंक स न करना ै।

सक षुणुता कट्टरता से मुप्तक् ै। य उदारता का भाव ै।

सक षुणुता आचार-कवचार में ने वाले मतभेद ोंक स न करने अथवा उनके रुद्ध कठ र कनणुय न ी ोंदेने का स्वभाव ै।

आपका ज्ञान पर एकाकिकार न ी ों ै। कवर्ध्ोंसात्मक आल चना मत कररए। आपके पड़ सी के कवचार एवों तरीके आपसे कभन्न सकते ैं; तथाकप वे अचे्छे भी सकते ैं।

शीघ्रता में कभी कसी की भतुसुना मत कररए अकपतु उकचत कनणुय कररए । एक-दूसरे के प्रकत उदार एवों सहृदयी बकनए। सक षुणु बकनए।

ाकिमुक सक षुणुता अत्यावश्यक ै। य राष्टर में ाकमुक एकता की स्थापना करेगी। श्रेष्ठ व्यप्तक्य ोंमें भी कवचार ोंकी कवकभन्नता र ती ै। इससे घृणा का र्न्म न ी ों ना चाक ए। प्रकृकत में क ई भी द मन समान न ी ों ते ैं।

असक षुणुता अपरा ै।

कवशाल-कवसूतृत दृकष्टक ण अपनाइए। अपने हृदय में प्रते्येक क , प्रते्येक िमु के अनुयायी क स्थान दीकर्ए। गगनवत् कवशालहृदयी बकनए।

समस्त सोंघषु एवों श्रम का सवोत्तम फल िमु में सक षु्णुता अथाुत् िाकमुक सक षु्णुता ै।

सडिषुणुिा आनन्द की ओर ले जािी ै

व्यप्तक्य ोंके स्वभाव, क्षमताएँ एवों रुकचयाँ कभन्न-कभन्न ती ैं, अतः कवककभन्न कवचारिराआो,ों सम्प्रदाय ोंएवों सोंस्थाओ ोंका ना आवश्यक ै। कसी भी सम्प्रदाय के अनुयाकयय ोंका हृदय कवशाल ना चाक ए कर्ससे वे अन्य सम्प्रदाय ोंके अनुयाकयय ोंक स षु स्वीकार कर सकें। समस्त िमों के मूलभूत कसद्धान्त अथवा तत्त्व एक ी ैं। व्यप्तक् के हृदय में अन्य िमों के प्रकत पूणु सक षु्णुता का भाव ना चाक ए। मण्डल अथवा सम्प्रदाय प्रारप्तम्भक सिाक ोंके कवकास में स ायता देते ैं परनु्तु अन्ततः सभी सम्प्रदाय ोंकी पररसमाप्ति वेदान्त में ती ै।

सोंस्थापक के र्ीवन-काल में ी कुछ सोंस्थाएँ, मण्डल तथा सम्प्रदाय उकचत कायु करते ैं। उनके दे ावसान के पश्चात्, उनके अनुयायी सोंस्था की एकता एवों प्रकतष्ठा क बनाये रखने में असफल ते ैं। गुरुवाद का प्रवेश र्ाता ै। सोंस्थाध्यक्ष स्वाथु से अकभभूत र्ाते ैं तथा सोंस्थाएँ िनार्ुन का कि बन र्ाती ैं। उनकी प्रारप्तम्भक आध्याप्तत्मक सुरकभ िीरे-िीरे नष्टप्राय र्ाती ै। इन सोंस्थाओ ोंके अनुयायी अपने सम्प्रदाय अथवा सोंस्था की मक मा का गान करके तथा अन्य सम्प्रदाय ोंकी कनन्दा करके सामान्य र्न ोंके मन ोंक उदे्वेकलत करते ैं तथा इस प्रकार उन्ें अत्यकिक क्षकत पहाँचाते ैं। ये िमु के नाम पर व्यवसाय प्रारम्भ कर देते ैं। इसी कारण कुछ सम्प्रदाय, मण्डल एवों सोंस्थाएँ आध्याप्तत्मकता के सकिय कि बनने के स्थान पर कल -सोंघषु के कि बन र्ाते ैं।

अनुयायी वृन्द कठ र तप तथा ध्यान न ी ोंकरते ैं। वे उग्र तपस्या एवों सािना ेतु एकान्तवास न ी ोंकरते ैं। वे त्याग, वैराग्य एवों कववेक से सम्पन्न न ी ों ते ैं। वे बड़ी-बड़ी बातें करते ैं। वे चतुथु के्षेत्र, पोंचम भूकमका, सिम मण्डल आकद की बातें मात्र करते ैं। व सोंस्था, र् सोंस्थापक के र्ीवन-काल में आध्याप्तत्मक ख्याकत एवों प्रकतष्ठा से सापन थी, य ग्य आध्याप्तत्मक उत्तराकिकारी के अभाव के कारण मात्र एक सामाकर्क सोंस्था बन कर र र्ाती ै। सत्य का बौप्तद्धक ब ि अथवा वकृत्व कला व्यप्तक् क य गी अथवा सन्त न ी ोंबनाती ै।

र् क ते ैं क भगवान् श्री कृष्ण एवों भगवान् श्री राम सामान्य क कट के व्यप्तक् ैं, वे िमु एवों दशुन के कवषय में कुछ न ी ोंर्ानते ैं। पोंर्ाब के एक सुप्रकसद्ध कचककत्सक एक सम्प्रदाय-कवशेष के प्रमुख से कमलने गये। उन् नों उन्ें य क ते सुना, “भगवान् श्री कृष्ण सामान्य क कट के व्यप्तक् ैं।" वे कचककत्सक तुरन्त व स्थान छ ड़ कर चले गये। उन् नों मुझे बाद में बताया क उन्ें श्रीमद्भगवद्गीता के इस श्ल क में पूणु कवश्वास ै- " े िनोंर्य ! मुझसे परतर अथाुत् उच्चतर-श्रे्रेष्ठ अन्य कुछ न ी ों ै; सूत्र में मकणय ोंके सदृश ये सब मुझमें कपर या हआ ै।" (अध्याय ७-७)

य क ना क भगवान् श्री कृष्ण की प्तस्थकत श्रे्रेष्ठ न ी ों ै तथा इस कवश्वास के साथ ी शाप्तन्त प्रिा सकती ै, अत्यन्त श चनीय ै। कुछ क ते ैं, " मारे सम्प्रदाय अिवा सोंस्था में सप्तम्मकलत र्ाइए, आपक पि कदन ोंके भीतर भगवद्-दशुन प्रिा गें। यकद आप मारे सम्प्रदाय में सप्तम्मकलत ते ैं, त आप परब्रह्म से भी परे चले र्ायेंगे। केवल मारे सम्प्रदाय द्वारा ी आप शाप्तन्त एवों मुप्तक् प्रिा कर सकते ैं।" य पूणु असक षु्णुता एवों सोंकीणुता ै।

र्ा सुकनए, भगवान् श्री कृष्ण स्वयों श्रीमद्भगवद्गीता में क्ा क ते ◌ैं; वे क ते ◌ै, " ◌े अर्ुन! भक्गण कर्स प्रकार से मेरा भर्न करते ◌ैं, मैं उसी प्रकार से उन्ें भर्ता ह◌ाँ अथाुत् फल प्रदान करता ह◌ाँ। सभी मनुष् सब प्रकार से मेरा ◌ी अनुसरण करते ◌ैं।" (अध्याय ४-११)

भगवान् आप सबक सक षुणुता एवों कवशालहृदयता से आशीवाुकदत करें। आप अन्य ◌ोंके द ष कनकालने की प्रवृकत्त से मुक् ◌ों। आप सभी आत्मा के एकत्व का ब ि पायें। आप दूसर ◌ोंक कदव्य प्रेेमपूवुक स्वीकार करें। आप सभी समस्त ि◌मों की एकता का अनुभव करें। आप ि◌ाकमुक कववाद ◌ोंमें सोंलि न ◌ों।

आप सब अपने आनन्दमय, शान्त आत्मा में कवश्राप्तन्त पायें तथा ग न ध्यान द्वारा शाश्वत आनन्द क प्रिा करें।

सत्यमेव र्यते (Truth alone Triumphs)

सत्य सरल ◌ै,क्वभ्रान्त बुप्तद्ध के कारण य कटल प्रतीत ता ◌ै। उच्चतम-श्रेष्ठतम सदैव सरलतम ता ◌ै।

सत्य असत्य द्वारा पराकर्त न ◌ी ◌ोंकया र्ा सकता ◌ै। सत्य की असत्य पर सदैव कवर्य ती ◌ै। र्ब व्यप्तक् सत्य के पथ पर चलता ◌ै, त अन्य सब कुछ स्वयमेव से र्ाता ◌ै। वृक्ष की र्ड़ में पानी देने से शाखाएँ भी स्वतः ◌ी कसोंकचतर्ाती ◌ैं।

सत्य का पथ एक कवकट पथ ◌ै। य कफसलन-भरा तथा छुरे की ि◌ार के समान तीक्षण ◌ै। इस कवकट पथ पर चलना अत्यकिक ककठन ◌ै। आध्याप्तत्मक व्यप्तक्य ◌ोंमें म ◌ानतम-श्रेष्ठतम ◌ी इस पथ पर चल कर परिपूणुता की नगरी पह◌ाँचते ◌ैं।

परम तत्त्व सब कुछ ◌ै। सत्य ◌ी परम तत्त्व ◌ै। आप व ◌ी ◌ैं। य समस्त आध्याप्तत्मक उपदेश ◌ोंका सार ◌ै।

सत्य पूणुतः सावुर्कनक ता ◌ै। यकद क ई इसे कछपाने का प्रयास भी करे, त व इसे कछपा न ◌ी ◌ोंसकता ◌ै। असत्य की चरम सीमा में भी सत्य कवद्यमान र ता ◌ै एवों अकभव्यक् ता ◌ै। सत्य की पराकाष्ठा परम तत्त्व ◌ै। असत्य सत्य की छाया मात्र ◌ै। य र्गत् असत्य ◌ै तथा परम तत्त्व सत्य ◌ै। य र्गत् अ ◌ोंकार एवों वासना का प्रतीक ◌ै तथा परम तत्त्व गूढ़ परासत्ता का प्रतीक ◌ै।

परम सत्य 'सप्तच्चदानन्द' शब्द से भी अकभव्यक् न ◌ी ◌ों ता ◌ै। य केवल सत्य के सामीप्य का सूचक ◌ै। परम सत्य इससे भी म ◌ान्, भव्य एवों श्रेष्ठ ◌ै।

उसका सवुत मुखी कल्याण ता ◌ै कर्सका हृदय परम सत्य की ओर लगा ◌ै। शारीररक अथवा मानकसक र ग उसे अशान्त न ◌ी ◌ोंकर सकते ◌ैं।

सत्य की ओर गकतशील व्यप्तक् बलवान् ता ◌ै, दीघाुयु प्रिा करता ◌ै, सब कुछ र्ानता ◌ै तथा सदैव आनप्तन्दत र ता ◌ै क् ◌ोंक व परम तत्त्व के समीप पह◌ाँच र ◌ा ◌ै।

सत्य का ◌ी अप्तस्तत्व ◌ै, असत्य का अप्तस्तत्व न ◌ी ◌ों ◌ै। अतः य क ना भी अनुकचत ◌ै क सत्य एक ◌ै; क् ◌ोंक सत्य स्वयों अप्तस्तत्व ◌ै तथा य न एक ◌ै और न 'एक-न ◌ी'◌ों ◌ै। सत्य अकवभाज् सत्ता ◌ै।

परम तत्त्व श्रेष्ठतम कवद्वान् के मप्तस्तष्क क भी भ्रकमत कर देता ै। य प्रखरतम बुप्तद्ध ी पहाँच से भी परे ै। परम तत्तव का शुद्ध चैतन्य के रूप में अनुभव ता ै र् ााँ बुप्तद्ध एवों य का नाश र्ाता ै तथा समूपूणु व्यप्तक्त्व ी ख र्ाता ै अथाुत् इसमें समाक त र्ाता ै। सब कुछ ख र्ाता ै, तथा सब कुछ प्रिा र्ाता ै।

परम तत्व पूणुतः वैज्ञाकनक, युप्तक्युक्, युप्तक्सोंगत, सनुतुकलत, सुव्यवप्तस्थत, तकुसोंगत एवों बुप्तद्धसोंगत ै। य अकनयकमत एवों अव्यवप्तस्थत न ी ों ै। य प्रकृकत से अतीत र स्य न ी ों ै अकपतु र्ीवन का स र्-स्वाभाकवक तथ्य ै। सत् (अप्तस्तत्व) का अनोंत एवों अकवभाज् स्वरूप एक आश्चयु न ी ों ै, य उसकी वास्तकवक प्तस्थकत ै कर्स प्रकार अकि की दीप्ति, र्ल की तरलता तथा ताँबे का भार उनकी वास्तकवक प्रकृकत ै।

य शाश्वत, अनश्वर एवों वास्तकवक र्ीवन की सवोच्च पररपूणुता ै। प्रत्येक वसुतु, र् पररवकतुत ती ै, असत्य ै। परम सत्य अनन्त ै। सब कुछ कवन् ता ै, मात्र सत्य कवद्यमान र ता ै। ब्रह्मा से तृणपयुन्त, प्रत्येक प्राणी कुछ चेतन अथवा कुछ अचेतन रूप से सत्य की ओर ी गकतशील ै। उनमें चेतना के स्तर अथवा मानकसक शुद्धता की सीमा अथवा प्तस्थकत की सूक्ष्मता का अन्तर ी ता ै। वायु में कप्तम्पत ने वाला प्रत्येक पत्ता, मारी प्रत्येक श्वास, दूसरे शब्द ोंमें क ें त वैकश्वक र्ीवन का प्रत्येक कायु सत्य की ओर ी एक कदम ै; क् ोंक य परम सत्य ी सबका शाश्वत कनवास ै। इसमें ी सब प्रकवष्ट ते ैं तथा शाश्वत तृप्ति एवों शाप्तन्त प्रिा करते ैं। असत्य की सत्य पर न ी ोंअकपतु सत्य की असत्य पर कवर्य ती ै, चा े तात्काकलक अनुभव कुछ भी ।

सत्य

सत्य वेद ोंका सार ै। इच्छाओ–ोंवासनाओ ोंपर कनयन्त्रण सत्य का सार ै। साोंसाररक भ ग ोंका त्याग आत्म-कनयन्त्रण का सार ै। एक पकवत्र–मुपरायण व्यप्तक् में ये सब गुण कवद्यमान र ते ैं।

सत्य शाश्वत ब्रह्म तत्त्व ै। सत्य एक अक्षय तप ै। सत्य एक अक्षय स्वरूप ै। सत्य एक अक्षय वेद ै। सत्य से प्रिा फल सवोच्च क े गये ैं। सत्य से िमुपरायणता एवों आत्म-कनयन्त्रण का उद्भव ता ै। सब कुछ सत्य पर कनभुर ता ै।

सत्य के समान क ई तप न ी ों ै। सत्य समस्त प्राकणय ोंका सृर्न करता ै। सत्य समूपूणु ब्रह्माण्ड का पालन करता ै। सत्य की स ायता से मनुष् स्वगु प्रिा करता ै। र् भूत, वतुमान एवों भकवष् तीन ोंकाल ोंमें कवद्यमान र ता ै, व सत्य ै।

सत्य समस्त प्राकणय ोंका स्र त ै। सत्य उनकी सन्तकत ै। सत्य से ी र्गत् गकत करता ै, सूयु ऊष्मा देता ै, अकि प्रदीि ती ै। सत्य पर ी स्वगु अकिकष्ठत ै। सत्य, यज्ञ, तप, वेद, सामसोंक ता, मन्त्र तथा सरस्वती ै।

सत्य ज्ञान ै। सत्य िमुकवकि ै। सत्य व्रत-उपवास ोंका पालन ै। सत्य आद्य अक्षर 'प्रणव' ै। र् ााँ िमुपरायणता ै, व ााँ सत्य ै। सत्य द्वारा प्रत्येक वसुतु वृप्तद्ध क प्रिा ती ै। सत्य िमुपरायणता ै। िमुपरायणता प्रकाश ै तथा प्रकाश आनन्द ै। अक ोंसा, ब्रह्मचयु, पकवत्रता, न्याय, समरसता, क्षमा एवों शाप्तन्त सत्य के रूप ी ैं।

सत्य कतुव्य ै। सत्य य ग ै। सत्य म ान् यज्ञ ै।

कनष्पक्षता, आत्म-कनयन्त्रण, शील, कतकतक्षा, पर पकाररता, त्याग, ध्यान, गररमा, ि्ृकत, करुणा एवों अक ोंसा सत्य के ी कवककवि रूप ैं।

सत्य अपररवतुनीय एवों शाश्वत ै। य य ग द्वारा प्रिा ता ै। य उन अभ्यास ोंद्वारा प्रिा ता ै र् अन्य सद्गुण ोंके कवपरीत न ी ों ैं। सतत सत्यकनष्ठा से आप वैकश्वक सद्भावना प्रिा करेंगे।

एक भला एवों ख्याकतप्रिा व्यप्तक् कप्रय तथा अकप्रय द न ोंप्तस्थकतय ोंमें क्षमा के गुण द्वारा ी सम बना र ता ै। आपक सत्यकनष्ठा के अभ्यास द्वारा इस गुण का कवकास करना चाक ए।

आपक सदैव क्षमा एवों ि्ृकत का अभ्यास करना चाक ए। आपक सदैव सत्यकनष्ठ ना चाक ए। र् बुप्तद्धमान् व्यप्तक् सुख, भय एवों ि ि का त्याग कर सकते ैं, वे ि्ृकत का कवकास कर सकते ैं। मनसा-वाचा-कमुणा कसी क आघात न ी ोंपहाँचाना तथा सब प्राकणय ोंपर दया करना एक सज्जन व्यप्तक् के शाश्वत कतुव्य ैं। उपर क् बताये सद्गुण कभन्न प्रतीत ते ैं परनुतु ये सब सत्य के ी रूप ैं। ये सब सत्य क सशक् बनाते ैं।

सत्य के पुण्य का क्षय करना असम्भव ै। इसीकलए देवता एवों ब्राह्मण सत्य की मक मा गाते ैं।

सत्य से श्रेष्ठ क ई अन्य कतुव्य न ी ों ै तथा असत्य से भयोंकर क ई अन्य पाप न ी ों ै।

सत्य से दान, यज्ञ, तीन प्रकार के अकि त्र, वेद तथा िमुपरायणता की ओर ले र्ाने वाले समस्त सद्गुण ों का उद्भव ता ै।

एक बार तुला के एक पलड़े में सत्य क रखा गया तथा दूसरे पलड़े में स स्त्र सद्गुण ोंसक त समस्त व्रत-अनुष्ठान ोंक रखा गया; इस प्रकिया में सत्य का पलड़ा ी भारी र ा। रार्ा ररश्चि सत्यकनष्ठ थे। उन् नोंं र्ीवन सोंकट में पड़ने पर भी सत्य का त्याग न ी ोंकया तथा अमरत्व, शाश्वत आनन्द एवों अकुषुण्ण कीकतु प्रिा की। वे आर् भी मारे हृदय ोंमें वास करते ैं।

सत्य सदैव शुद्ध एवों अकमकश्रत अवस्था में र ता ै। सत्य एक सदाचारी व्यप्तक् का कचत्य कतुव्य ै। सत्य शाश्वत कतुव्य ै। सत्य सबका म ानतम आश्रय ै। इसीकलए श्रद्धापूवुक सत्य क नमन कररए। ब्रह्म सत्य ै। सत्य के अभ्यास द्वारा ी सत्य की प्राप्ति ती ै। अतः सत्य में हृढ़तापूवुक प्तस्थर रक ए। सत्य के पालन द्वारा परम सत्य का साक्षात्कार कररए।

सत्यडनष्ठा

शुरुकत य प्रबल घ षणा करती ै, "**सत्ंयं वद**-सत्य ब कलए। **सत्यरे्व जयि नाऽरृर्** - असत्य की न ी,ों सत्य की कवर्य ती ै।" भगवान् सत्य ै तथा सत्य का साक्षात्कार सत्य ब लने के अभ्यास द्वारा ी ना चाक ए। एक सत्यकनष्ठ व्यप्तक् कचन्ताओ ोंएवों उद्वेग ोंसे पूणुतः मुक् ता ै। उसका मन शान्त र ता ै। व समार् द्वारा सम्माकनत ता ै। यकद आप बार वषु तक सत्य ब लने के व्रत का पालन करें, त आपक वाक् कसप्तद्ध प्रिा गी। कफर आप र् ब लेंगे, व घकटत र्ायेगा। आपकी वाणी में शप्तक् गी। आप तब स स्र ोंव्यप्तक्य ोंक प्रभाकवत कर सकेंगे।

आपके शब्द आपके कवचार ोंके अनुरूप ने चाक ए तथा आपके कायु आपके शब्द ोंके अनुरूप ने चाक ए। र्गत् में व्यप्तक् एक बात स चते ैं, दूसरी बात क ते ैं तथा कुछ अन्य ी करते ैं। य बहत बुरा ै।

य कुकटलता ी ै। आपक अपने कवचार ,ों शब्द ोंएवों कायों का साविानीपूवुक कनरीक्षण करना चाक ए। असत्य ब लने से ने वाला अल्प लाभ वास्तव में लाभ न ी ों ै। इससे आप अपनी अन्तरात्मा एवों अवचेतन मन क दूकषत करते ैं। असत्य ब लने की आदत अगले र्न्म तक साथ र्ाती ै तथा इस प्रकार आप र्न्म-र्न्मान्तर तक कष्ट भ गते ैं। क्ा आपने कभी इस कवषय में स चा ै? अत्यकिक गम्भीर बकनए एवों इसी क्षण से असत्य ब लने की इस बुरी आदत का त्याग कर दीकर्ए।

रार्ा ररश्चिे का नाम आर् भी घर-घर में प्रकसद्ध ै क् ोंक वे एक सत्यकनष्ठ व्यप्तक् थे। उन् नेों कसी भी पररप्तस्थकत में सत्य का त्याग न ी ोंकया। उन् नेों अपनी पत्नी एवों राज् की परवा न ी ोंकी, सब प्रकार के कष्ट स न कये। वे अन्त तक सत्यकनष्ठ र े । ऋकष कवश्वाकमत्र ने उन्ें असत्य अपनाने क कववश करने ेतु यथाशक् प्रयास कया परनुतु वे अपनी कवकभन्न य र्नाओ ोंमें असफल ी र े। अन्ततः सत्य की ी कवर्य हई।

किाु ब िु पर बड़े-बड़े अक्षर ोंमें कलप्तखए "सत्य ब ल " तथा इसे अपने घर के कवकभन्न स्थान ोंपर लगाइए। र्ब भी आप असत्य ब लने क उद्यत गेों, य आपक सत्य ब लने का स्मरण करायेगा। आप तुरन्त स्वयों क र क लेंगे। एक समय आयेगा र्ब आप सत्य ब लने की आदत में पूणुतः प्रकतकष्ठत र्ायेंगे। यकद आप असत्य ब लते ैं. त उपवास रख कर स्वयों क दप्तण्डत कररए तथा स्वयों द्वारा ब ले गये असत्य-वचन ोंक दैकनक िायरी में भी कलप्तखए। िीरे-िीरे आपका असत्य ब लना कम र्ायेगा तथा आप एक सत्यकनष्ठ व्यप्तक् बन र्ायेंगे।

सत्य ब कलए

सत्य एक ऐसा सामान्य शब्द ै कर्सके पालन ेतु पीढ़ी-दर-पीढ़ी, समय-समय पर, कदन-प्रकतकदन तथा क्षण-प्रकतक्षण प्रत्येक मनुष् द्वारा परामशु कदया र्ाता ै। य एक आदशु ै कर्सका पालन कया र्ाना चाक ए तथा कर्सकी आरािना की र्ानी चाक ए। भगवान् सत्य ैं तथा सत्य भगवान् ै। कर्स प्रकार आप उन सवुशप्तक्मान् प्रभु की आरािना करते ैं, उसी प्रकार सत्य की आरािना करते ैं। य र्ीवन का आवश्यक तत्त्व ै। य स्वयों में एक आशीवाुद ै। इसमें सूयु की दीप्ति ै। इसे भगवान् का आशीवाुद प्राि ै। य स्वयों में पूणु ै। सत्य एक दृढ़ आिारकशला ै। य सा सी तथा भयरक त ता ै। य देश-काल की सीमा से परे ै। य गगन का कनभुय-स्वच्छन्द पक्षी ै। य पद-प्रकतष्ठा की परवा न ी ोंकरता ै। य स्वयों tilde pi सम्पकत्त ै।

सत्य की रे-भरे चारागा ोंसे युक् एक मागु से तुलना की र्ा सकती ै तथा असत्य की काँट ोंभरी एक झाड़ी से तुलना की र्ा सकती ै। र् व्यप्तक् असत्य का आश्रय लेता ै, उसके भीतर सदैव भय, उकद्विता, आत्म-कवश्वास की कमी, 'क ी ोंकुछ अनुकचत-बुरा न घकटत र्ाये' की भावना र ती ै। सत्य िमुपरायणता का मागु ै र् अन्ततः सफलता की ओर ले र्ाता ै। य एक सीिा मागु ै कर्समें भ्रकमत करने वाले कवभार्क-मागु न ी ों ैं। म रार्ा ररश्चिे के कवषय में सुन चुके ैं क सत्य की प्रकतष्ठा के कलए उन् नेों अनेक कष्ट स न कये। आर् के कदन-प्रकतकदन के सोंसार में, सत्य का दृढ़तापूवुक पालन करना असम्भव प्रतीत ता ै; परनुतु यकद आप इसे अपना आदशु एवों लक्ष्य मान कर इसका अभ्यास करें, त आप सफलता प्राि करेंगे। र्ैसे-र्ैसे आप इस सीिी मागु पर आगे बढ़ेंगे, समस्त बािाएँ स्वयमेव समाि ती र्ायेंगी।

ता ै। इससेंयकोईइस बिीमामागु पेरर्ोंलते सकत कुछ भ्राप्तन्तय ोंका र्न्म क ई माता बालक की प्रेमपूवुक देखभाल करते समय उसका ध्यान य क कर दूसरी ओर खीचोंती ै क कमठाई का टुकड़ा अभी-अभी कौआ ले गया ै; तथा व इसके कलए अत्यकिक दुःखी ने का प्रदशुन करती ै एवों कफर बालक क सायोंकाल में बड़ा केक लाने का आश्वासन भी देती ै। एक कपता अपने सातवषीय बालक क य आश्वासन देता ै क यकद व कदन समाि ने से पूवु अपनी अोंकगकणत की पुस्तक के पाँच ककठन सवाल ोंक सफलतापूवुक पूणु करता ै त उसे पुरस्कार प्राि गा; परनुतु बालक के द्वारा कायु-समाप्ति से पूवु ी कपता कम्बल ओढ़ कर स र्ाने का ब ाना करता ै। अतः बालक दौड़ कर माँ के पास र्ाता ै और क ता ै, "मैंने

अपना कायु पूरा कर कलया ै परन्तु कपतार्ी त स गये ैं। मैं उनें परेशान न ी ोंकरना चा ता हाँ, क् ोंक वे बहत अकिक िके हए ैं।" यकद अपने वचन ोंसे आप कसी के कायु में स्तके्षेप न ी ोंकरते ैं, अन्य व्यप्तक्य ोंकी भावनाओ ोंक ठेस न ी ोंपहाँचाते ैं, उनें ाकन न ी ोंपहाँचाते ैं, त इसे असत्य न ी ोंक ा र्ायेगा। यकद आपक स्वयों
नि की आवश्यकता ै, त आप दूसरे क अल्प ऋण देना अस्वीकृत करते ैं; आप अपना पेन अथवा अन्य वसुतु दूसरे क न ी ोंदेना चा ते ैं, अतः उनें व वसुतु देना अस्वीकृत करते ैं; त इनें असत्य न ी ोंक ा र्ा सकता ै।

यकद आपके असत्य से आपकी तथा अन्य व्यप्तक्य ोंकी शाप्तन्त भोंग ती ै, दूसर ोंके कायु-व्यवसाय क ाकन पहाँचती ै त सोंसार में इससे बड़ा पाप अन्य क ई न ी ों ै। आपक अत्यकिक पश्चात्ताप के साथ अपने इस कृत्य का पररणाम भुगतना गा। आप वास्तव में तुरुकट कर र े ैं तथा सदाचार के पथ से चुयुत र े ैं तथा य कुपथगामी ना आपक आत्म-साक्षात्कार के मागु से कवचकलत करता ै। सत्य एक आदशु ै कर्सकी आरािना की र्ानी चाक ए तथा प्रते्येक पररप्तस्थकत में कर्सका पालन कया र्ाना चाक ए। य मानव-र्ीवन का सवुस्व ै, सवोपरर उदे्देश्य ै।

र्ब आप केवल एक सािारण अकिकारी ैं कर्सकी अपनी क ई पद-प्रकतष्ठा न ी ों ै, त आप स्वयों क इतना शे्रष्ठ क् ोंमानते ैं तथा दूसर ोंक कमथ्या वचन क् ोंदेते ैं? क्ा आप व्यव ार में सरल न ी ों सकते ैं तथा अपने कमत्र क उकचत मागुदशुन न ी ोंदे सकते ैं? अपने कमत्र क लमे्ब समय तक अकनकश्चतता की अवस्था में रखना तथा बाद में उसे सत्पथ पर चलने ेतु कुछ दयापूणु परामशु दे कर छ ड़ देना क्ा आपके अथवा आपके कमत्र के कलए कसी भी प्रकार से लाभप्रद ै?

सदैव सा सी एवों सरल बकनए; एक दुबुल-भीरू व्यप्तक् के समान सोंक ची बकनए। सीिी मागु का अनुसरण कररए। उस अल्प सीमा तक ी दूसर ोंकी सेवा कर कर्से करने में आप सक्षम ैं। अपने क बहत बड़ा मत समकझए। सदैव सरल बकनए। अपने पड़ सी से पे्रम कररए तथा उसे केवल उकचत परामशु दीकर्ए अथवा परामशु कबलकुल न ी ों दीकर्ए। उसे अनुकचत मागु मत कदखाइए। उसे कमथ्या आशा-आश्वासन मत दीकर्ए। ऐसा मत कक ए, "मैं प्रयास करूोंगा; एक-द कदन में आपक बताऊाँगा; मैं देखता हाँ क इस कवषय में क्ा कर सकता हाँ।" इस प्रकार के अकनकश्चतता भरे शब्द ोंसे आपकी क ाकन न ी ों ती ै, परनुतु आपके पड़ सी की अत्यकिक ाकन ती ै क् ोंक आप पर कनभुर र कर उसने अपना बहत अकिक समय व्यथु गाँवा कदया ै, आपके अनुकचत परामशु से उसने अपने र्ीवन की अत्यन्त म त्त्वपूणु अवकि ख दी ै क् ोंक अब व गलती सुिारने अथवा समस्या सुलझाने के कलए कुछ भी न ी ोंकर सकता ै। एक पुरानी क ावत ै, "कला दीघुर्ीवी ै तथा समय अल्प ै।" समय क व्यथु न ी ोंगोंवाना चाक ए। असत्य आचरण वाला व्यप्तक् स्वयों का तथा दूसर ोंका भी समय नष्ट करता ै। र्ब आपक य अनुभव गा क आपने उसे अनुकचत मागुदशुन कदया ै, तब आप समझेंगे क आप सत्य के पथ से चुयुत हए ैं तथा य कायु आपक दीघुावकि तक उत्पीकड़त करता र ेगा।

ती ै। यअत्मःप्रते्येक प्तस्थकत में सत्य के पथ पर अकिग रक ए। सत्य की अपनी एक दीप्ति प्रकाकशत ता ै तथा दूसर ोंक भी प्रकाकशत करता ै। र्ब आप सत्य क अपना एकमात्र ि मु मान कर इसका पालन करेंगे, त आप सबके कप्रय बनेंगे। सत्य के मागु पर चलने से आप कसी क ाकन न ी ोंपहाँचा सकते ैं। अतः सवुत्र आपका सम्मान गा, आप अपने चार ोंओर शाप्तन्त एवों आनन्द का वातावरण पायेंगे। सत्य के मागु से कवशाल क ई अन्य साम्राज् न ी ों ै, इससे आनन्दपूणु अन्य आनन्द न ी ों ै तथा इससे सुखप्रद क ई अन्य सुख न ी ों ै। इसके पररणामस्वरूप, आपके तथा आपके साकथय –ोंस य कगय ोंके मध्य सदैव पे्रम एवों मुस्करा ट ोंका सम्बि बना र ेगा। क् ोंक आप कसी प्रकार के ब झ से दबे न ी ों ैं, आप भूतकालीन कवचार ोंसे आिन्त न ी ों ै तथा आप पूणुतः स्वतन्त्र-मुक् ैं।

समूपूणु र्गत् प्रते्येक प्रकार की स्वतन्त्रता चा ता ै, प्रते्येक मनुष् का इदप अनावश्यक कवचार ोंसे मुप्तक् चा ता ै, अतः प्रते्येक मनुष् आपसे मुक्-वातुालाप क इच्छुक गा। ऐसा आदशु आपके समुमुख ने पर भी आप सत्यकनष्ठता का दृढ़तापूवुक पालन क् ोंन ी ोंकर सकते ैं? ऐसी क ई अब िगम्य पररप्तस्थकत न ी ों ती ै, र्ैसा क आप क ते ैं क आपक उस अब िगम्य पररप्तस्थकत में असत्य ब लना पड़ता ै। असत्य एक ऐसा सिान ै र् कसी लक्ष्य तक न ी ोंले र्ाता ै। दुबुल, कायर एवों भीरु व्यप्तक् ी असत्य ब लते ैं। सोंक चशील एवों अप्तस्थरमना व्यप्तक् असत्य कवचार एवों असत्य भाषण करते ैं।

सत्य के पथ पर चलने वाला व्यप्तक् प्रते्येक कायु पूणु सा स, स्वतन्त्र इच्छा एवों सुख के साथ करता ै; क् ोंक व अपने समस्त कवचार ोंक मुक् छ ड़ देता ै तथा स्वयों क अन्य व्यप्तक्य ोंसे कभन्न मान कर कुछ कवशेष म त्ता न ी ोंदेता ै। उसके कलए सेवा ी म त्वपूणु ै, व उसी अल्प सेवा से शान्त-सन्तुष्ट र ता ै कर्तनी व कर पाता ै। उसके समुमुख सदैव एक सा स एवों कनकश्चततापूणु कदम ता ै। उसमें अ ोंकार न ी ों ता ै। व दूसर ोंके प्रे्रेम में स्वयों क ख देता ै। सेवा, सेवा, केवल सेवा ी उसका आदशु ता ै। व सेवा के फल के कवषय में कसी प्रकार की कल्पना अथवा कवचार न ी ोंकरता ै। 'कमुणे्येवाकिकारसे्ते मा फलेषु कदाचन' (गीता : २/४७) - य ी कशक्षा उसके र्ीवन का लक्ष्य ै। व नकारात्मक पररणाम ोंसे ताश न ी ों ता ै। समूपूणु र्गत् उसके कलए एक नाटक की भाँकत ै। व इससे लेशमात्र भी प्रभाकवत न ी ों ता ै। व इस नाटक क देखता ै तथा शाप्तन्तपूवुक आगे चला र्ाता ै। इस प्रकार का शान्त कायु-व्यवसाय सफलतम कायु-व्यवसाय ता ै। सवुशप्तक्मान् प्रभु में सत्य एवों अक ोंसा के पथ पर चलने का आशीवाुद प्रदान करें।

सोंकल्प शप्तक्(Will-power)

सोंकल्प चयन अथवा कनश्चय करने की शप्तक् ै। य इच्छा शप्तक् ै ।

सोंकल्प ब ि तथा कवशेषतया कवचारपूवुक चयन द्वारा स्वयों की गकतकवकिय , ों भावनाओ, ों कवचार ोंतथा आन्तररक अवस्थाओ ोंपर कनयन्त्रण की शप्तक् ै। य स्वकनश्चय की क्षमता ै र् बाह्य उद्दीपक ोंसे प्रे्ररत ने वाली समस्त दैक क एवों मानकसक कियाओ ोंसे तथा आदत, सोंग एवों मूल प्रवृकत्त द्वारा प्रभाकवत समस्त बौप्तद्धक एवों भावनात्मक कियाओ ोंसे सवुथा कभन्न ै। य सदैव समझना चाक ए क चयन अथवा सोंकल्प के अकनकश्चत स्तर ते ैं; तथा ध्यान-अविान पर कनयन्त्रण मानकसक र्ीवन में 'सोंकल्प शप्तक्' की कवद्यमानता का मुख्य एवों सवुाकिक स्पष्ट प्रमाण ै।

अरसुतु के अनुसार स्वतन्त्र-सोंकल्प एक कववेकपूणु इच्छा ै कर्सकी शाोंकत प्रचार वायु के समान ै।

सोंकल्प व दक्षता अथवा शप्तक् ै कर्सके द्वारा म अपनी सामथुयु में कनक त कसी कायु क करने अथवा न ी ोंकरने का कनश्चय करते ैं। इस क्षमता का प्रय ग द या द से अकिक वसुतुओ ोंअथवा कायों में से एक के चयन ेतु ता ै। य मन की कनयन्त्रण-शप्तक् ै कर्सके द्वारा व अपनी ी कियाओ ोंपर कनयन्त्रण रखता ै।

प्राचीन कवद्वान ोंद्वारा मानकसक क्षमताओ ोंका 'ब ि' एवों 'सोंकल्प' द भाग ोंमें कवभार्न कया गया। य कवभार्न भावना तथा आत्मकनणुय की शप्तक् के सोंय र्न द्वारा भावना की तृप्ति पर आिाररत था।

समार्ीकृत क्षमताओ ोंके अकिक कवसूतृत एवों पूणु कवशे्लेषण से आिुकनक कवद्वान ोंद्वारा इन्ें इन तीन भाग ों में बाँटा गया-बुप्तद्ध, भावना एवों सोंकल्प।

मन कवज्ञान के कवद्याकथुय ोंद्वारा अभी ाल में कया समूपूणु कवशे्लेषण सोंकल्प क मात्र एक क्षमता न ी ों मानता ै, अकपतु उनके अनुसार सोंकल्प मानकसक र्ीवन का पूणु कियात्मक पक्ष ै क् ोंक य चेतनापूवुक कया गया सै्वैप्तच्छक कायु ै तथा इसका अन्त एक कववेकपूणु कनणुय में ता ै।

इच्छा (Desire), चा (Wish) एवों सोंकल्प (Will) मन की अवस्थाएँ ैं कर्नसे प्रते्येक व्यप्तक् भली-भाँकत पररकचत ै तथा कर्न्ें कसी पररभाषा की आवश्यकता न ी ों ै।

यकद इच्छा के कवषय में म य र्ानते ैं क इसकी पूकतु सम्भव न ी ों ै त म मात्र उसकी चा ना करते ैं, परनु्तु यकद में कवश्वास ै क उसकी पूकतु मारी शप्तक् अथवा सामथ्र्यु से बा र न ी ों ै त म उसकी प्राप्ति अथवा पूकतु ेतु सोंकल्प करते ैं।

कवकभन्न कचन्तक ोंद्वारा तथा र्नसामान्य द्वारा भी मनुष् के मानकसक र्ीवन के इस आत्मकनणाुयक पक्ष क सामाकर्क एवों नैकतक कतुव्य का आिार माना गया ै यद्यकप इसके प्रय ग के कवकवि प्रकार सकते ैं।

सोंकल्प की अविारणा में इच्छा अथवा आकाोंक्षा तथा इच्छा की पूकतु की शप्तक् अथवा क्षमता द न ों ी समान रूप से समाक त ैं।

म ान् व्यप्तक् सदैव सोंकल्प करते ैं; दुबुल व्यप्तक् मात्र चा ना करते ैं। वेदान्त के अनुसार सोंकल्प आत्म बल अथवा आध्याप्तत्मक बल ै र् आत्मा से प्रिा ता ै।

दृढ़, शुद्ध एवों अपकतर ध्य सोंकल्पयुक् व्यप्तक् कवश्व में क ई भी कायु करने में सक्षम ै । व समूपूणु कवश्व क तथा तीन ोंल क ोंक प्रभाकवत कर सकता ै।

र्ब आप इच्छाओ–ोंवासनाओ ोंसे मुक् ते ैं, त सोंकल्प दृढ़ से दृढ़तर र्ाता ै ।अन्ततः आप सोंकल्प की स्वतन्त्रता प्रिा कर लेते ैं।

भावान् के प्रकत पूणु समपुण कीकर्ए। तब आपकी वैयप्तक्क इच्छा अथवा सोंकल्प भगवदीय इच्छा से एकरूप र्ायेगा। आप प्रते्येक ब झ क ल्का तथा प्रते्येक कतुव्य क आनन्दपूणु पायेगे।

भगवदीय इच्छा क अपनी इच्छा अथवा सोंकल्प मान कर कायु कररए; कफर भगवान् आपकी इच्छा क अपनी इच्छा मान कर पूणु कर देंगे। भवदीय इच्छा के अनुरूप इच्छा अथवा सोंकल्प रखना पूणु शाप्तन्त एवों कवश्राम ाकन का एकमात्र मागु ै।

सोंकल्प शप्तक् का कवकास कैसे करें

एकाग्रता, कतकतक्षा, दे्वष एवों उकद्वग्नता पर कनयन्त्रण, कष्ट ोंमें िृकत, तपस्या (एक पैर पर खड़े , तीक्षण िूप में बैठना) अथवा पोंचाकि तप, शीत ऋतु में ठणे्ढ र्ल में खड़े ना, ाथ ोंक ऊपर उठा कर एक ी प्तस्थकत में एक घण्टा रखना, उपवास, िैयु, ि ि पर कनयन्त्रण, स नशीलता, मृदुलता, सोंकट का सामना करने की दृढ़ता, प्रकतर ि की गाने, सत्याग्र तथा दैकनक िायरी रखना आकद सभी सोंकल्प शप्तक् के कवकास में म त्वपूणु य गदान देते ैं। व्यप्तक् क दूसर ोंके शब्द ोंक िैयुपूवुक सुनना चाक ए चा े वे रूकचकर अथवा म क न ।ों उसे कुषुब्ध न ी ों ना चाक ए। िैयुपूवुक सुनना सोंकल्प शप्तक् का कवकास करता ै तथा अन्य व्यप्तक्य ोंके हृदय ोंपर कवर्य

भी प्रिा कराता ै। व्यप्तक् क अरुकचकर लगने वाले कायों क करना चाक ए। इससे भी सोंकल्प शप्तक् का कवकास ता ै। र् कायु अभी अरुकचकर प्रतीत ते ै, कुछ समय बाद रुकचकर रायेंगे।

बुरे वातावरण के कलए कभी कशकायत मत कररए। र् ाँ भी आप रायें तथा र ें, अपना मानकसक र्गत् बनायें। र् ाँ भी आप राते ैं, व ाँ कुछ न कुछ असुकविाएँ तथा ककठनाइयाँ ती ैं। यकद आपका मन आपक प्रत्येक क्षण, प्रत्येक पग पर भ्रकमत करता ै. त उकचत सािन ोंद्वारा उन कवघ्न –ोंककठनाइय ोंक दूर करने का प्रयास कररए। बुरे तथा अनुकविार्नक वातावरण से भागने का प्रयत्न न ी ोंकरना चाक ए। आपके शीघ्र कवकास ेतु भगवान् ने आपक उस वातावरण में रखा ै।

यकद आपक कसी स्थान पर सब प्रकार की सुकविाएँ कमलती ैं, त आप सशक्-दृढ़ न ी ोंबनेंगे। कसी एकांत स्थान पर, र् ाँ आपक ये सुकविाएँ न ी ोंकमल र ी ैं, आपका मन कवक्षुब्ध-व्यकथत स्थान ोंका सदुपय ग कररए । स्थान एवों वातावरण के कवरुद्ध कभी कशकायत मत कररए। अपने मानकसक र्गत् में रक ए । तब कुछ भी आपके मन क कवक्षुब्ध न ी ोंकर सकता ै। आप गोंग त्री के समीप क मालय के क माच्छाकदत क्षेत्र में भी राग-द्वेष की उपप्तस्थकत पायेंगे। आप कवश्व के कसी भी भाग में एक आदशु स्थान तथा आदशु वातावरण प्रिा न ी ोंकर सकते ैं। काश्मीर बहत ठण्डा क्षेत्र ै, व ाँ का प्राकृकतक सौन्दयु मन ारी ै परनु्त राकत्र में आपक कपसूसू परेशान करते ैं अतः आप स न ी ोंसकते ैं। बनारस सोंसृ्कत कशक्षण का उत्तम के ै परनु्त य गमी में चलने वाली प्रखर उष्ण वायु के कलए प्रकसद्ध ै। क मालय में उत्तरकाशी अत्यन्त सुन्दर स्थान ै, परनु्त व ाँ आप फल-सप्तियाँ प्रिा न ी ोंकर सकते ैं; य ाँ कड़ाके की सदी भी पड़ती ै। य र्गत् अचे्छ एवों बुरे का समप्तित क्षेत्र ै। इस तथ्य क सदैव स्मरण रप्तखए। कसी भी स्थान पर, कैसी भी पररप्तस्थकत में प्रसन्नतापूवुक र ने का प्रयास कररए। आप दृढ़मना बनेंगे तथा स्वकगुक ल क ,ों आध्याप्तत्मक ल क ोंएवों शाश्वत िाम का द्वार ख लने में सक्षम गोंे। दृढ़ सोंकल्प शप्तक् से आप कसी भी कायु में अभूतपूवु सफलता प्रिा कर सकते ैं। कसी भी ककठनाई पर कवर्य प्रिा कर सकते ैं।

सोंकल्प शप्तक् क दृढ़ करने में एकाग्रता का अभ्यास अत्यकिक स ायक ै। आपक अपने मन की आदत ोंक बुप्तद्धमत्तापूवुक समझना चाक ए क व कस प्रकार कायु करता ै तथा कस प्रकार यत्र-तत्र भटकता ै। आपक मन के इस भटकने पर कनयन्त्रण करने ेतु सरल एवों प्रभावशाली कवकिय ोंक रानना चाक ए। कवचार-कनयन्त्रण का अभ्यास, एकाग्रता का अभ्यास तथा सूक्ष्मकत-सोंविन का अभ्यास एक-दूसरे से सम्बप्तित कवषय ैं। ये सभी सोंकल्प शप्तक् के कवकास में अत्यकिक स ायक ैं। आप इनके मध्य एक कवभार्क रेखा न ी ोंखीचों सकते ैं क क ाँ एकाग्रता अथवा सूक्ष्मकत कवकास का अभ्यास समाि ता ै तथा क ाँ से सोंकल्प शप्तक् के कवकास का अभ्यास प्रारम्भ ता ै। इसमें क ई कठ र कनयम न ी ों ै। एकाग्रता के अभ्यास ेतु कवकशष्ट रानकारी के कलए कृपया मेरी पुस्तक 'िारणा एवों ध्यान' (Concentration and Meditation) पक ढए।

श्रीमान् गे्लिस्ट न एवों श्रीमान् बेलफ र अपने सोंकल्प बल से शय्या पर राते ी ग न कनिा में चले राते थे। उनकी इतनी दृढ़ सोंकल्प-शप्तक् थी। म ात्मा गााँिी री का भी ऐसा अभ्यास था। वे प्रातःकाल ठीक उसी समय पर उठ राते थे कर्तने बर्े उठने का सोंकल्प करते थे। अवचेतन मन उनका आज्ञाकारी सेवक था। य उन्ें ठीक उसी क्षण र्गा देता था। आपमें से प्रत्येक क सोंकल्प द्वारा इस आदत का कवकास करना चाक ए तथा गाोंिीरी,गले्डस्ट न एवों बेलफ र के समान बनना चाक ए। सामान्यतया अकिकाोंश वय्प्तक् शय्या में घण्ट ोंकरवटें बदलते र ते ैं तथा आिे घणे्ट भी ग न कनिा प्रिा न ी ोंकरते ैं। कनिा का समय न ी ोंअकपतु इसकी गुणवत्ता व्यप्तक् में सू्फकतु का सोंचार करती ै। एक एक घणे्ट की ग न कनिा शरीर एवों मन क सू्फकतु एवों शप्तक् प्रदान करने ेतु पयाुि ै। शय्या पर राते ी आप मन क कशकथल-शान्त कर य कनदेश दें, "अब मैं अच्छी नीदों स ऊाँगा " अन्य कुछ कचन्तन मत कररए। नेप कलयन की य आदत थी। युद्ध क्षेत्र में नगिे एवों कबगुल बर्ते समय भी व

खराुटे ले सकता था अथाुत् ग न कनिा में स ता था। उसका अवचेतन मन उसे ठीक उसी क्षण र्गा देता था र्ब व र्ागना चा ता था। प्रशान्तमना नेप कलयन युद्धभूकम में कसों के समान उग्र ता था।

व्यप्तक् क स्वयों क चलती कार, टेरन, वाईर् ार् में बैठे-बैठे स ने का प्रकशक्षण देना चाक ए। य अभ्यास उन व्यस्त कचकत्सक ,ों वकील ोंतथा व्यवसाकयय ोंके कलए अच्चान्त उपय गी ै कर्ने् प्रकतकदन बहत अकिक ैकायु करना पड़ता ै तथा बहत अकिक यात्राएँ करनी पड़ती ैं। आर्कल र्ीवन इतना र्कटल क व्यस्त व्यप्तक्य ोंके पास पयािु कनिा ेतु भी समय न ी ों ै। उर्नें् र्ब भी खाली समय कमलता ै, चा े व पााँच कमनट भी क् ोंन ; आाँखें बन्द कर स र्ाना चाक ए। इससे उर्नें् कवश्राम प्रिा गा; इसके उपरान्त वे अपना कायु कर सकते ैं। इस प्रकार का अभ्यास व्यस्त व्यप्तक्य ोंके कलए आशीवाुद-वरदान स्वरूप ै। उनके स्नायु सदैव तनाव एवों दबाव में र ते ैं। थ ड़ी-थ ड़ी देर में स्नायुओ ोंक कशकथल कर वे स्वयों क सूफूकतुवान् कर सकते ैं तथा आगे के कायु ेतु स्वयों क तैयार रख सकते ैं। व्यप्तक् क ावड़ा एवों बाम्बे रेलवे से्टेशन के पे्लेटफाम ोंपर स ने में सक्षम ना चाक ए र् ााँ र समय रेलगाकड़याँ आती-र्ाती र ती ैं। य एक अद्‌भुत अभ्यास ै र् अत्यकिक शप्तक् प्रदान करता ै। र्ॉ. एनी बेसेन्ट कार में यात्रा करते हए सम्पादकीय आलेख कलखती थी।ों कुछ व्यस्त कचकत्सक शौचगृ में समाचार-पत्र पढ़ते ैं। वे अपने मन क पूणुतया व्यस्त रखते ैं। मन क पूणुतया व्यस्त रखने का अभ्यास शारीररक एवों मानकसक ब्रह्मचयु के पालन ेतु सवोत्तम अभ्यास ै। र् व्यप्तक् अपने व्यप्तक्त्व क चुम्बकीय, आकषुक एवों कवलक्षण आामा बा ते ैं, उर्नें् अपने प्रत्ेयेक क्षण का यथासम्भव लाभ ेतु सदुपय ग करना चाक ए तथा स्वयों के मानकसक, नैकतक एवों आध्याप्तत्मक कवकास ेतु प्रयास करना चाक ए। व्यथु गपशप का पूणुतः त्याग करना चाक ए। ममें से प्रत्ेयेक क समय की म त्ता समझनी बाक ए। यकद व्यप्तक् अपने समय का अत्यन्त लाभप्रद रूप से सदुपय ग करता ै, त उसकी सोंकल्प-शप्तक् कनश्चयमेव दृढ़ एवों कियाशील बनती ै।

पररश्रम एवों दृढ़ता, रुकच एवों एकाग्रता, िैयु एवों अध्यवसाय, कवश्वास क आत्मकनभुरता व्यप्तक् क कवश्व का म ानतम व्यप्तक् बना सकते ैं।

उमोंग-उत्सा (Zeal)

उत्सा कसी वसुतु अथवा कायु के कलए अत्यकिक र् श ै। य उमोंग ै। य कसी लक्ष्य प्राप्ति ेतु ग न उतुसुकता कवशेषतया कनःस्वाथु उतुसुकता ै। य उत्सा यक्ष भप्तक् ै। य िमोत्सा ै।

सफलता य ग्यता से अकिक उत्सा पर कनभुर र ती ै। अपने शरीर, मन एवों आत्मा क कायु के प्रकत पूणुतया अकपुत कर दीकर्ए। सफलता कनश्चयमेव आपकी ी ै।

आपकी भेंट का स्वरूप न ी ोंअकपतु आपका उत्सा पूणु भाव प्रभु क प्रसत्र करता ै।

उत्सा अकि के समान ै।

न्याय (Justice)

न्याय ईमानदारी ै,कनष्पक्षता ै।

एक न्यायकनष्ठ व्यप्तक् कवकिपालक, ईमानदार, सच्चा, िमुपरायण एवों न्यायकप्रय ता ै।

न्याय स्थायी शासन करता ै। अन्याय अस्थायी एवों भ्रामक ै। र् व्यप्तक् न्याय में कवश्वास रखता ै, व सब प्रकार की कवपकत्त-ककठनाइय ोंमें शान्त र ता ै।

कसी क आघात न ी ोंपहाँचाना न्याय ै। न्याय शालीनता ै। एक न्यायकनष्ठ व्यप्तक् कसी क अप्रसन्न न ी ोंकरता ै।

समार् की शाप्तन्त न्याय पर कनभुर करती ै। वकील ,ों न्यायिीश ,ों सरकारी अकभय क्ाओ,ों पुकलस अकिकाररय ,ों अिीक्षक ोंतथा समस्त सरकारी अकिकाररय ोंक न्यायकनष्ठ ना चाक ए। न्याय- स्त अथाुत् न्याय की अविारणा उन्ें उकचत मागु पर ले र्ाये।

शासन में न्याय की स्थापना सामाकर्क सुरक्षा, मानव-कल्याण तथा राष्टर की प्रगकत एवों स्थििर की नीवों ै।

सरकारी-शासकीय सन्दभु में न्याय से अकभप्राय प्रत्येक व्यप्तक् क व उपलब्ध कराना ै कर्सके व य ग्य ै। समता प्रत्येक क अकिकाकिक सुकविा तथा कवशेषाकिकार देना ै। व्यप्तकगत तथा सामाकर्क सन्दभु में न्याय से अकभप्राय मनसा-वाचा-कमुणा प्रत्येक क व देना ै र् उसका अकिकार ै। साक त्यक कृकतय ोंके समबन्ि में न्याय सत्य अथवा वास्तकवक तथ्य की कनष्ठापूवुक एवों पूवाुग्र रक त अकभव्यप्तक् ै। म कसी कवषय अथवा कथन के साथ न्याय की बात क ते ैं।

न्याय राष्टर का प षक आ ार ै अथाुत् राष्टर के कवकास ेतु आवश्यक तत्त्व ै। नयय की ी कवर्य ती ै।

नयय व म ानतम सरल कसद्धान्त ै र् समूपूणु शासन की सफलता का र स्य ै। य अकिकाररय ोंका प्रथम गुण ै।

दूसर ोंकी सम्पकत्त मत ड़कपए। ल भी मत बकनए। दूसर ोंसे कलए ऋण का भुगतान कररए। दूसर ोंकी सम्पकत्त पर बुरी दृकष्ट मत िाकलए। कसी प्रल भन से आककषुत मत इए, तथा न ी कसी कारण से उत्तेकर्त इए।

यकद आपने अन्यायपूणु कायु कया ै, त पश्चात्ताप कररए, भगवान् से प्राथुना कररए, उनके नाम का र्प कररए। स्वयों क तुरन्त स्थिर लीकर्ए तथा भकवष् में साविान रक ए।

कालाबार्ारी का तुरन्त त्याग कीकर्ए। दूसर ोंक ि खा मत दीकर्ए। आपक कष्ट उठाना पड़ेगा। आपक कनम्न य कनय ोंमें र्न्म लेना पड़ेगा। आप नरक में कठ रतापूवुक दप्तण्डत कये र्ायेंगे। आप असाध्य र ग ों से पीकड़त गें तथा आपकी असामकयक मृत्यु गी। आपकी अन्तरात्मा आपक उत्पीकड़त करेगी।

वस्तुओ ोंक बेचते समय ग्रा क ोंसे अकिक िन मत लीकर्ए। अपने कलए अल्प लाभ रख कर वस्तुएँ बेकचए।

कनिुन ोंपर अत्याचार मत कीकर्ए। भ ले-भाले, अज्ञानी एवों दुबुल र्न ोंका श षण मत कररए।

कवश्वासघात मत कररए। अपने स्वामी के प्रकत कनष्ठावान् रक ए। आप पर कवश्वास काने वाले, आप पर कनभुर र ने वाले व्यप्तक् के साथ छल मत कररए।

अन्य ोंके साथ व्यव ार में सदैव कनष्पक्ष, ईमानदार एवों न्यायपूणु रक ए।

कसी के कवरुद्ध कमथ्या साक्षी मत बकनए।

पूणुतया न्यायकनष्ठ ना कदव्य स्वभाव का लक्षण ै। एक न्यायकनष्ठ वय्क् मक माशाली ता ै। व इस रि पर साक्षात् भगवद् तुल्य ै।

कनष्पक्षता न्याय का प्राण ै। न्याय प्रत्येक क उसकी य ग्यतानुसार देने की सतत् इच्छा एवों प्रयास ै।

एक ईमानदार व्यप्तक् सदैव न्यायपूणु ढोंग से कवचार करता ै।

अन्याय के परररणाम ोंक अच्छी तर समकझए। आप न्यायकनष्ठ बन र्ायेंगे।

न्यायकनष्ठ बकनए तथा भयभीत मत इए।

कबना बुप्तद्धमत्ता-ज्ञान के न्याय सम्भव न ी ों ै। न्याय कवकि-कानून के अनुरूप ता ै।

यकद आप शाप्तन्त चा ते ैं, त न्यायकप्रय बकनए।

न्याय भगवान् का कवचार ै। य मनुष् का आदशु ै। य मनुष् के आचरण ेतु कनयम ै। अतः न्यायकनष्ठ बकनए। न्याय का अभ्यास कीकर्ए।

एक न्यायकनष्ठ व्यप्तक् कवकि तथा कानून के अनुरूप कायु करता ै। व व्यप्तक् के कायाुनुसार दण्ड एवों पुरस्कार प्रदान करता ै।

न्याय नीकतशास्त्र अथवा प्राकृकतक कनयम ोंके सन्दभु में स ी एवों उकचत के कनिाुरण से सम्बप्तित ै तथा कभी-कभी शासकीय कवकि के सन्दभु में स ी एवों उकचत का कनिाुरण ै।

समता, न्यायसोंगतता, कनष्पक्षता, ईमानदारी, कवकिकनष्ठा, आर्ुव, सदाचाररता तथा सत्य न्याय के समानाथी शब्द ैं।

ईमानदारी, आर्ुव, सदाचार एवों सद्गुण व्यप्तक्गत आचरण की नैकतक कनयम ोंके साथ अनुरूपता बताते ैं तथा इस प्रकार इनमें न्यायकनष्ठा भी सप्तम्मकलत ती ै कर्सका अथु अन्य ोंक व देना ै कर्सके वे अकिकारी ैं।

भ्रष्टाचार, बेईमानी, कवश्वासघात, एकपक्षीयता, पक्षपात, कपट, अन्याय एवों अनैकतकता न्याय के कवपरीत शब्द ैं।

े मनुष्! सदैव न्यायकनष्ठ रक ए। अपने हृदय का कनरीक्षण कररए। अन्तरात्मा की मन्द ध्वकन क सुकनए। आप प्रचुर शाप्तन्त एवों आनन्द प्रा करेंगे।

बार सद्गुण ोंपर ध्यान (Meditation on Twelve Virtues)

प्रकतकदन दश कमनट इन सद्गुण ोंपर ध्यान कररए-

नर्वरी में कवनम्रता
फरवरी में आरुव
माचु में सा स
अप्रैल में िैयु
मई में करुणा
रूून में कवशालहृदयता
रुलाई में कनष्कपटता
अगस्त में शुद्ध प्रेम
कसतम्बर में उदारता
अकूबर में क्षमा
नवम्बर में समकचत्तता
कदसम्बर में सन्त ष

पकवत्रता, अध्यवसाय, पररश्रम, सा स एवों उत्सा पर भी ध्यान कररए। ऐसी कल्पना कररए क आप वास्तव में इन सद्गुण ोंसे सम्पन्न गये ैं। स्वयों से कक ए, "मैं िैयुशील हाँ। आर् से मैं अिीर-कवकुषुब्ध न ी ों ऊाँगा। मैं अपने दैकनक र्ीवन में इस सद्गुण क अकभव्यक् करूाँगा। मुझमें सिुर र ा ै।" इस सद्गुण की प्राप्ति से ने वाले लाभ ोंतथा कवकुषुब्धता के दुष्पररणाम ोंके सम्बि में कवचार कररए।

आध्याप्तत्मक पथ कण्टकाकीणु, कवषम एवों ककठन ै। य बहत लम्बा ै। पैर थक सकते ैं तथा आ त सकते ैं। हृदय पीड़ा से व्यकथत सकता ै। परन्तु इसका पुरस्कार अत्यन्त म ान् ै। आप अमर र्ायेंगे। दृढ़ता एवों अध्यवसायपूवुक लगे रक ए। सर्ग-सतकु रक ए। कगल री की भााँकत दक्ष एवों पुरतीले बकनए। इस पथ पर कवश्राम ेतु स्थान न ी ोंबने ैं। आन्तररक मन्द ध्वकन क सुकनए। यकद आप पकवत्र एवों सचे्चे ैं, त य आपका मागुदशुन करेगी।

कवककसत कये र्ाने वाले सद्गुण ोंकी सूकी (List of of Virtues to be Developed)

(इसे एक पृष्ठ पर कलख कर अपने घर के मुख्य स्थान पर लगाइए)

रुख्य सद्गुण

दान	सदैव सत्य वाचन
समबुप्तद्ध	ब्रह्मचयु
ब्रह्मकचन्तन	प्रशान्त एवों प्रफुप्तल्लत स्वभाव

सा स	इच्छाशून्यता
श्रमशीलता	अनुशासन
समत्व	कनभुयता
सदैव सभी कार्यों में भगवान् की उपप्तस्थकत का अनुभव	स नशीलता स्पष्टवाकदता
उदारता	कवनम्रता
मौन	कवशालहृदयता
आज्ञाकाररता	यिु
अध्यवसाय	कतकतक्षा
हृदय की पकवत्रता	त्याग
आत्म कनयन्त्रण एवों आत्म बकलदान	प्रशान्तता
सेवा-भावना	सरलता
आर्जुव	दृढ़ सोंकल्प शप्तक्
सक षुणुता	मन की शाप्तन्त
सत्योिषण	अकवचल भप्तक्
वैराग्य अनासक् भाव से कमु	भगवान् में अटल कवश्वास

गौण सद्गुण

सोंयम	कनल कोंभता
स्वयों के द ष –ोंदुबुलताओ ोंक स्वीकार करना	से्ने इष्टमन्त्र का सतत र्प
तपस्या	कुसोंग-त्याग
परकनन्दा में अरुकच	दानशीलता

अपमान-आघात स न करना	स्वच्छता
शौयुपूणु स्वभाव	प्तस्थरता
प्राणीमात्र के प्रकत दया	तृप्ति
मननशीलता	कनभीकता
इप्तिय-कनग्र	उद्य गशीलता
अनासप्तक्	मुख्य कदवस ोंपर उपवास
समकचत्तता	स्वयों के साथ हए दुवुयुव ार क
दृढ़ता	क्षमा एवों कवसूमृत करना
ृकित	सौम्यता
दपु एवों द्वेष से मुप्तक्	देने का स्वभाव
वीरता	कनदोकषता
प्रफुप्तल्लत स्वभाव	अपने वचन ोंका पालन
सबके प्रकत सहृदयता	उदारहृदयता
से्ने पूणु स्वभाव	प्रत्येक वसुतु-कायु में सोंयम
करुणा	ल भ ीनता
शील	अचौयु
मनसा-वाचा-कमुणा अक ोंसा	ल ककनन्दा की परवा न ी ोंकरना
र कगय ोंकी भावपूवुक सेवा	कशष्टता
सुकशष्ट व्यव ार	कवनीतता
प्रत्येक कायु में दक्षता एवों फुरतीलापन	दूसर ोंकी प्रशोंसा करना
सन्त ष	कनिा कम करना

म ात्माओ ोंके साथ सत्सोंग	सोंसिानशीलता
कनःस्वाथु सेवा	सदाचार
ज्ञान, भप्तक्, कमु में कनष्ठा	आत्म-कवल पन
उच्च कवचार	दूसर ोंके कलए अच्छा ब लना
सबके प्रकत दयालु एवों उदार ना	कनष्ठा शास्त्र ोंका स्वाध्याय
ओर्-बल सबके प्रकत स ानुभूकत	अल्प एवों मिुर ब लना ईमानदारी

सद्गुण ोंके शब्द-कचत्र (Word-picture of Virtues)

१. **संयर्-** इतना अकिक न खायें क तिालु-सूफूकतु ीन ्ायें; एमा अकिक न पीयें क सनुतुलन ख बैठें।

२. **र्ौन-** आपके कलए अथवा दूसर ोंके कलए क तकारी वचन ी ब कलए व्यथु-तुच्छ वातुालाप का त्याग कररए।

३. **व्यवस्था-** आपकी सब वसुतुएँ अपने-अपने स्थान पर ,ों आपके कायु-व्यवसाय की प्रते्येक किया अपने समय पर ।

४. **संकल्प-** र् आपक करना चाक ए उसका सोंकल्प लें; र् सोंकल्प कलया ै, उसे कबना चूके पूणु कररए।

५. **डरि्व्यडयिा-** स्वयों के अथवा दूसर ोंके भले के कलए िन व्यय कीकएं अथाुत् िन व्यथु मत गाँवाइए।

६. **उद्योगशीलिा-** समय व्यथु मत ख इए; कसी न कसी उपय गी कायु में सोंलि रक ए; समस्त अनावश्यक कायों क छ ड़ दीकएं।

७. **डनष्कपटिा-** छल-कपट मत कररए, सरल एवों न्यायपूणु कचन्तन कररए तथा ऐसा ी ब कलए।

८. **न्याय-** कसी क आघात न ी ोंपहाँचाइए; स्वयों के कतुव्य ोंका पालन कररए।

९. **डरि्ाचार-** अकत का त्याग कररए। अपमान-आघात यथाशक् स न १०. स्वच्छता-शरीर, वस्त्र एवों आवास की स्वच्छता बनाये रप्तखए। कररए।

११. **प्रशाल्वि-** छ टी-छ टी बात ोंपर तथा सामान्य अथवा अपरर ायु दुघुटनाओ ोंसे कवकुषुब्ध मत इए।

१२. **पडवत्रिा-** वीयु का उपय ग सन्तान प्राप्ति के कलए कररए; अपने स्वास्थ्य क दुबुल बनाने तथा अपने

एवों दूसरे की प्रकतष्ठा क आघात पहाँचाने ेतु मत कररए।

१३. **डवनम्रिा-** र्ीसस एवों सुकरात का अनुकरण कररए।
(कर्न अन्य सद्गुण ोंका आप कवकास करना चा ते ैं, उनके ऐसे शब्द-कचत्र बनाइए)

अठार सद्गुण ोंका गीत (Song of Eighteen Ities)

प्रशान्तता, कनयकमतता, गवु ीनता
कनष्कपटता, सरलता, सत्यता

समता, दृढ़ता, अकवकुषुब्धता
समाय र्नशीलता, कवनम्रता, अध्यवसाकयता

न्यायकनष्ठा, उदारकचत्तता, कवशालहृदयता
दानशीलता, उदारता, पकवत्रता

कनत्य अभ्यास कररए इन अठार सद्गुण ोंका,
आप शीघ्र ी करेंगे प्रिा अमरता।

ब्रह्म ी एकमात्र वास्तकवक सत्ता,
श्रीमान् अमुक-अमुक ै कमथ्या सत्ता।

आप कनवास करेंगे शाश्वतता एवों अनन्तता में,
आप दशुन करेंगे कवकविता में एकता के।

आप न ी ोंप्रिा कर सकते ैं य ज्ञान कवश्वकवद्यालय में,
परनुतु प्रिा कर सकते ैं इसे य ग-वेदान्त अरण्य कवश्वकवद्यालय में।

अठारि सद्गुण

प्रत्येक व्यप्तक् क र्ीवन में सफलता प्राप्ति तथा कवशेषतया एक सिाक क आध्याप्तत्मक र्ीवन में सफलता प्राप्ति ेतु कुछ मुख्य सद्गुण ोंका अवश्यमेव कवकास करना चाक ए। सद्गुण बल एवों शप्तक् ै तथा शाप्तन्त की कुंजी ै। प्रत्येक सद्गुणी व्यप्तक् सदैव प्रसन्न, शान्त एवों समृप्तद्धशाली
उनें् कन सद्गुण ोंका कवकास करना चाक ए। 'अठार सद्गुण ोंका गीत' उन गुण ोंक उप्तल्लप्तखत करता ै कर्नका प्रत्येक व्यप्तक् क कवकास करना चाक ए। कसी एक सद्गुण क लीकएं तथा उसका पूणुता की उच्च सीमा तक कवकास कररए; उसके कवपरीत दुगुण का सूक्ष्मतम क तथा इनके कवकास की कवकिय ोंमें पूणुतया नाश कररए। इन सद्गुण ,ों इनके लाभ ोंध्यान कररए। ये अठार सद्गुण ैं-

१. प्रशिाा-भीतर प्रशान्त रक ए। आपकी आन्तररक शाप्तन्त एवों आपका आन्तररक आनन्द आपकी प्रशान्त मुखाकृकत से प्रककटत । एक प्रशान्त मुखाकृकतय शान्त, आनन्दपूणु एवों गम्भीर ती ै तथा कसी प्रकार के उम्र भाव क प्रकट न ी ोंकरते। ै। य एक शान्त झील की सत के समान ती ै।

२. डनयडीरि्-अपनी दैकनक आदत –ोंकियाओ ोंएवों सिाना में कनयकमत रक ए। प्रकतकदन एक कनकश्चत समय पर उकठए तथा कनकश्चत समय पर स इए। अपनी दैकनक गकतकविकय ोंमें घड़ी की भाँकत कनयकमत रक ए। आप कचन्ता, उद्वेग, अव्यवप्तस्थत कायु एव व्यव ार से मुक् र्ायेंगे। आप उकचत समय पर उकचत कायु करेंगे।

३.गवमीनिा-अपने न्र्म, पद, य ग्यता एवों आध्याप्तत्मक उपलप्तब्धय ोंपर गवु मत कररए। भौकतक वसुतु-पदाथों की क्षणभोंगुरता क स्मरण रप्तखए। अन्य व्यप्तक्य ोंकी प्रशोंसा कररए। सबमें अच्छाई देप्तखए। कनम्नतम प्राणी क भी अपने समान समझ कर व्यव ार कररए।

४. डनष्कपटिा-आपके शब्द आपके कवचार ोंके अनुरूप ;ों आपके कायु आपके शब्द ोंके अनुरूप ;ों आपके कवचार ,ों शब्द ोंएवों कायों में एकता नी चाक ए।

५. सरलिा-सरल बकनए। अपनी वाणी में सरल रक ए। शब्द ोंएवों कवषय ोंक कवकृत मत कररए। कूटनीकत, चालाकी तथा िूतुता का त्याग कररए। अपनी वेशभूषा एवों आ ार में सरल रक ए। बालवत् सरल स्वभाव का कवकास कररए।

६. सत्यिा-सत्यवादी बकनए। अपने वचन ोंका पालन कररए। अकतशय प्तक्पूणु बातें मत कररए। तथ्य ोंकी कमथ्या व्याख्या मत कररए। ब लने से प ले द बार कवचार कररए। सत्य एवों मिुर ब कलए। अपने शब्द ोंमें स्पष्टता रप्तखए।

७. सरि्-शान्त रक ए। अपमान, आघात, कष्ट, असफलता एवों कनन्दा क िैयुपूवुक स न कररए। प्रशोंसा, सम्मान, सुख एवों सफलता में गवोन्मत्त मत इए। द न ोंक समदृकष्ट से देप्तखए। शतुरु एवों कमत्र के साथ समान व्यव ार कररए। कसी बात से भी अपनी आन्तररक शाप्तन्त क भोंग मत ने दीकर्ए।

८. दृढ़िा-स्मरण रप्तखए यकद आपका कचत्त अप्तस्थर चोंचल ै, त आप कुछ भी उपलब्ध न ी ोंकर सकते ैं। कवचार कररए तथा स्वयों के कलए एक आदशु अथवा लक्ष्य का बात कीकर्ए। अपने लक्ष्य क सदैव स्मरण रप्तखए। इसे एक क्षण के कलए भी कवस्त न ी ोंकररए।

१९. अडवकुषुब्धिा - कवकुषुब्धता-कचड़कचड़ापन उग्र ि िावेग का पूवुगामी ै। र्ायके गानकसक सनुतुलन में हए कवक्ष भ क देप्तखए। मन की झील में उठी ि ि करती ै। क देप्तखए। उन्ें व ी ोंतुरन्त शान्त कर दीकर्ए; कवशाल रूप मत लेने दीकर्ए। इससे उस शाप्तन्त एवों प्ेरेमपूणु अकवकुषुब्धता की प्तस्थकत प्रिा करेंगे।

१०. सर्ायोजनशीलिा-अपने सम्पकु में आने वाले व्यप्तक्य ोंके स्वभाव क समकिए। अपने आचरण-व्यव ार में इस प्रकार समाय र्न कररए र् उन्ें कप्रयकर लगे। अन्य व्यप्तक्य ोंकी सनकपूणु चेष्टाओ ोंक प्रसन्नतापूवुक स न कररएकर सर व सदभावपूणु-मैत्रीपूणु व्यव ार कररए। सबकी सेवा कररए तथा सबसे प्ेरेम कररए। सदैव य ी भाव रप्तखए क भगवान् सबके आत्मा के रूप में कवरार्मान ैं।

११. ड्वनम्रिा-सबका सम्मान करेंएवों प्रत्येक माननीय व्यप्तक्य ोंकी उपप्तस्थकत में कभी ऊँची आवार् में बात मत कररए। चलते समय अपनी दृकष्ट अपने पैर ोंके अोंगूठ ोंपर रप्तखए। सबमें भगवान् का दशुन कररए तथा य भाव रप्तखए क आप भगवान् के सेवक ैं, अतः सबके सेवक ैं। कसी क भी अपने से कनम्न- ीन मत माकनए।

१२. अध्यवसाडयिा-य दृढ़ता का स र् सखा ै। र्ब एक बार आपने लक्ष्य तथा मागु का कनिुारण कर कलया ै त दृढ़तापूवुक चलते रक ए। कवचकलत मत इए। प्तस्थर रक ए। अपने कसद्धान्त ोंके साथ कभी समझौता मत

कररए। य मानकसक अकभवृकत्त रप्तखए, “मैं अपना र्ीवन त्याग सकता हाँ, परनुतु अपने पथ से चुयुत न ी ों ऊाँगा, अपना वचन भोंग न ी ोंकरूाँगा।"

१३. न्यायडनष्ठा-एक न्यायकनष्ठ व्यप्तक्त्व का कवकास कररए। अपने चररत्र की दुबुलताओ ोंक दूर कररए। उच्च नैकतक कसद्धान्त ोंसे सम्पन्न व्यप्तक् बकनए। ािकमुक र्ीवन व्यतीत कररए। आपसे सदाचारि–मुपरायणता की सुरकभ प्रसाररत । सभी आप पर कवश्वास करेंगे, आपका सम्मान करेंगे तथा आपकी आज्ञा का पालन करेंगे।

१४. उदारडचत्तता-तुच्छ मानकसकता क ग मय तथा कवष समझ कर त्याग दीकर्ए। अन्य व्यप्तक्य ोंके द ष ोंक मत देप्तखए। प्रते्येक व्यप्तक् के गुण ोंकी प्रशोंसा कररए। गररमापूणु व्यव ार कररए। तुच्छ कवचार ,ों शब्द ोंएवों कायों में कभी सोंलि मत इए।

१५. डवशालहृदयिा-वसुतुओ–ोंव्यप्तक्य ोंके प्रकत उदार-कवशाल दृकष्टक ण रप्तखए। अन्य व्यप्तक्य ोंकी तुरुकटय ोंकी उपेक्षा करदेव क्का के कामायने में का रप्तखए। अन्य एवों म ानता लकक्षत । मूखुतापूणु एवों बचकाने वातुालाप का कारए। आपका मन तुच्छ एवों म त्व ीन वसुतुओ–ोंघटनाओ ोंका कचन्तन न करें।

१६. दानशीलिा-दान कररए, दीकर्ए, बााँकटए। पे्रम एवों सद्भावना के कवका क प्रसाररत कररए। अन्य व्यप्तक्य ों की तुरुकटय ोंक क्षमा कररए। आपक आपात कस बाले व्यप्तक् क आशीवाुद दीकर्ए। र् भी आपके पास ै, उसे अन्य ोंके साथ रात्र सबक भ र्न एवों वस्त्र दीकर्ए। सवुत्र आध्याप्तत्मक ज्ञान का प्रचार-प्रसारक सबबाद-प्रदत्त नि-सम्पदा, ज्ञान एवों आध्याप्तत्मक कनकि क एक कदव्य न्यास (मान कर उसक भगवान् की अन्य सन्तान ोंके साथ बााँकटए।

१७. उदारिा- र् भी आप दें, उदारतापूवुक दें। कवशालहृदयी बकनए। कृपण बकनए। अन्य व्यप्तक्य ोंके सुख में तथा उन्ें सुखी बनाने में आनप्तन्दत इए। उदा दानशीलता की बक न ै। उदारता दानशीलता, कवशालहृदयता एवों उदारकचत्तता पररपूणुता ै।

१८. पडवत्रिा-शुद्ध-हृदयी बकनए। काम, ि ि, ल भ एवों अन्य दुष्प्रवृकतक का नाश कररए। अपने कवचार ोंक शुद्ध-पकवत्र रप्तखए; क ई कुकवचार आपके मन प्रकवष्ट न ने पाये। सदैव भगवद्-कचन्तन कररए, सब प्राकणय ोंके कल्याण का कचन्तन कररए। अपने वचन ोंमें पकवत्र रक ए; कभी भी अपशब्द ोंएवों कटुशब्द ोंका प्रय ग न ी ोंकररए। अपने शरीर, वस्त्र एवों आस-पास के क्षेत्र क भी शुद्ध-स्वच्छ रप्तखए। शारीररक, मानकसक, नैकतक एवों आध्याप्तत्मक शुद्धता के कनयम ोंका पालन कररए।

ये अठार सद्गुण भगवद्-साम्राज् की प्राप्ति की ओर आपका मागु-प्रशस्त करेंगे। ये आपके कलए अमरत्व के द्वार ख लेंगे। आप िरा पर इस र्ीवन में भी म ान् सफलता प्रिा करेंगे। र् इन सद्गुण ोंका स्वामी ै, व वास्तव में एक सन्त ै; व सबके द्वारा सम्माकनत, पूकर्त-वप्तन्दत गा। आप सभी र्ीवनुमुक् तथा इन सद्गुण ोंके साकार कवग्र बनें।

भाग-२

दुगुण ोंका नाश कैसे करें

दम्भ (Affectation)

दम्भ व कदखाने का प्रयास ै र् स्वाभाकवक अथवा वास्तकवक न ी ों ै। य कमथ्या प्रदशुन ै।

य सुकवचाररत अथवा आिम्बरपूणु कदखावा ै। य कृकत्रम, कमथ्या अथवा कुत्षि प्रदशुन ै। य व्यव ार-आचरण का बनावटीपन ै।

दम्भ कमथ्याकभमान अथवा पाखण्ड से प्रारम्भ ता ै। कमथ्याकभमान (Vanity) प्रशोंसा-सम्मान प्राप्ति ेतु झूठा प्रदशुन करना ै। पाखण्ड (Hypocricy) कनन्दा से बचने ेतु अपने दुगुण ोंक उनके कवपरीत सद्गुण ोंके कमथ्या आवरण में कछपाना ै।

दम्भ का प्रारम्भ य मानने से ता ै क उसके पास कवश्व के समस्त व्यप्तक्य ोंसे कुछ श्रेष्ठ ै।

दम्भ कमथ्याकभमान की एक चाल अथवा युप्तक् ै। य झूठे प्रदशुन द्वारा वास्तककवक चररत्र क सदैव कछपाये रखना ै।

दम्भ अज्ञान अथवा मूखुता का प्रतीक ै।

एक दम्भी व्यप्तक् अपने द ष –ंदुगुण ंोक र्ानता ै तथा कृकत्रम श्रेष्ठता का प्रदशुन कर उन्ें कछपाने का प्रयास करता ै। अन्य व्यप्तक् सरलता से उसके दम्भाचरण क प चान लेते ैं। व अपने स य कगय –ंपड़ कसय ों की घृणा का पात्र बनता ै।

स र् रक ए। र् आप ैं, व ी रक ए। कसी की भी नकल मत कररए। समस्त प्रकार के दम्भ का त्याग कररए। स र्-स्वाभाककवक ी सवुश्रेष्ठ ै।

सरलता, कवनम्रता, उदारकचत्तता, सत्यकनष्ठा एवों कवशालहृदयता का कवकास कररए।

एक व्यप्तक् कवनम्र न ी ों ता ै, परनु्तु कवनम्र ने का कदखावा अथवा दम्भ करता ै।

दम्भ कुषिु पाखण्ड ै।

कदखावे (Pretence) से अकभप्राय ै व कदखाना ै र् न ी ों ै। पाखण्ड (Hypocricy) कये गये अनुकचत क कछपाने अथवा सद्गुण से प्रिा लाभ-प्रशोंसा ेतु नैकतक श्रेष्ठता का कमथ्या प्रदशुन ै।

बगुलाभगत–मुर्ध् (Sanctimoniousness) सन्तत्व के कबना सन्त ने का प्रदशुन करना ै।
शब्दिाम्बर (Cant) शब्द ोंमें पाखण्ड करना ै।

बगुलाभगत अथवा िमुर्ध् बाह्य रूप एवों आकृकत तथा ब लने की शैली में पाखण्ड-प्रदशुन करता ै।

दम्भ बुप्तद्ध एवों रुकच के कवषय ोंमें कया र्ाता ै; पाखण्ड नैकतकता तथा िमु के सम्बि में प्रदकशुत कया र्ाता ै।

स्वााँग करना अथवा ढ गों करना (Sham) व युप्तक् ै र् व्यप्तक् क लप्तज्जत करती ै।

अ ोंकार(Egoism)

१

अ ोंकार मनुष् में 'अपने   ने' का दावा करने का भाव ै। य मन में उत्पन्न   ने वाली एक वृकत्त ै। म कषु पतञ्जकल इसे 'अप्तस्मता' क ते ैं। मन ी अ ोंकार का रूप िारण करता ै र्ब व्यप्तक् अपने ने का, अपने अप्तस्तत्व का दावा करता ै। प्रथम अ ोंकार प्रकट ता ै तथा इसके बाद ममता का उद्भव ता ै।

य कवनाशकारी अ ◌ोंकार ◌ी कमों, इच्छाओ ◌ोंएवों दु:ख ◌ोंका न्र्मदाता ◌ै। य समस्त बुराइय ◌ोंका स्र त ◌ै। य भ्रामक ◌ै तथा मनुष् ◌ोंक म क त-भ्रकमत करता ◌ै। यद्यकप य कुछ न ◌ी ◌ों ◌ै, परनुतु साोंसाररक मनुष् ◌ोंके कलए य सब कुछ ◌ै। य ममता अथवा मेरेपन से रुड़ा ◌ै। इसका न्र्म अकवद्या से ता ◌ै। य कमथ्या गवु से उद्भूत ता ◌ै। कमथ्या गवु ◌ी इसका प षण करता ◌ै। य म ◌ानतम शतुरु ◌ै। यकद व्यप्तक् इस घ र शतुरु का त्याग कर दे, त व सुखी-आनप्तन्दत र्ायेगा। त्याग का र स्य अ ◌ोंकार का त्याग ◌ै। अ ◌ोंकार का स्थान मन ◌ै। अ ◌ोंकार के वशीभूत कर मनुष् दुषूकृत्य करता ◌ै। इसकी ड़ेंग री ती ◌ैं। अ ◌ोंकार से ◌ी कचन्ताओ ◌ोंएवों ककठनाइय ◌ोंका न्र्म ता ◌ै। अ ◌ोंकार मारे सद्गुण ◌ोंएवों मन की शाप्तन्त क नष्ट करता ◌ै। य में बिन में ◌ालने के कलए स्ेने - र्ाल कबछाता ◌ै। अ ◌ोंकारमुक् व्यप्तक् सदैव प्रसन्न एवों शान्त र ता ◌ै। अ कार के कारण ◌ी इच्छाओ ◌ोंमें वृप्तद्ध ती ◌ै। मारे इस कचरकाकलक शतुरु ने ◌ी में पत्नी, कमत्र एवों सन्तान की आसप्तक् के ऐसे र्ाल में बाँा ◌ै कर्से त ड़ना अत्यकिक ककठन ◌ै। अ ◌ोंकार से बड़ा अन्य क ई शतुरु न ◌ी ◌ों ◌ै।

र् इच्छा-द्वेष से रक त ◌ै तथा र् सदैव मन की शाप्तन्त क बनाये रखता ◌ै, व अ ◌ोंकार से प्रभाकवत न ◌ी ◌ों ता ◌ै। इस र्गत् में तीन प्रकार के अ ◌ोंकार ◌ैं। इनमें से द श्रेष्ठ प्रकृकत के ◌ैं तथा क तकारी ◌ैं, परनुतु तीसरा प्रकार कनकृष्ट तथा त्याज् ◌ै।

प्रथम प्रकार परम एवों अकवभाज् अ ◌ोंकार ◌ै र् शाश्वत तथा सवुव्यापी ◌ै। य परमात्मा ◌ै कर्नके अकतररक् कुछ भी न ◌ी ◌ों ◌ै। 'अ ◌ों ब्रह्माप्तस्म' म ◌ावाक् पर ध्यान कररए तथा परब्रह्म से तादात्म्य स्थाकपत कररए। य साप्तत्त्वक अ ◌ोंकार ◌ै। व ज्ञान, र् में मारे आत्मा का ◌ान की पुआल (Paddy Straw) के अप्तन्तम छ र से भी अकिक सूक्ष्म अथवा एक बाल के सौवें भाग के समान सूक्ष्म ने तथा इसकी सतत कवद्यमानता का ब ◌ि कराता ◌ै, दूसरे प्रकार का अ ◌ोंकार ◌ै। ये द प्रकार के अ ◌ोंकार र्ीवनुमुक् सन्त ◌ोंमें ते ◌ैं। ये अ ◌ोंकार मनुष् क म क्ष की ओर ले र्ाते ◌ैं। ये बिन का कारण न ◌ी ◌ोंबनते ◌ैं, अतः ये श्रेष्ठ एवों क तकारी ◌ैं। तीसरे प्रकार का अ ◌ोंकार व ज्ञान ◌ै र् 'मैं' का शरीर से तादात्म्य स्थाकपत करता ◌ै तथा र् शरीर क आत्मा मानता ◌ै। य कनकृष्ट प्रकार का अ ◌ोंकार ◌ै। सभी साोंसाररक व्यप्तक्य ◌ोंमें य पाया र्ाता ◌ै। य ◌ी पुनरुन्म ◌ोंरूपी कवषैले वृक्ष के उद्भव का कारण ◌ै। इस प्रकार के अ ◌ोंकार से युक् व्यप्तक् कभी कववेकवान न ◌ी ◌ों ते ◌ैं। असोंख्य व्यप्तक् अ ◌ोंकार के इस प्रकार से भ्रकमत ◌ैं। वे अपनी बुप्तद्ध, कववेक-शप्तक् तथा कवचार-शप्तक् क ख चुके ◌ैं। इस अ ◌ोंकार के पररणाम अत्यन्त ाकनकारक ते ◌ैं। व्यप्तक् सब प्रकार की बुराइय ◌ोंसे ग्रस्त र्ाता ◌ै। इस अ ◌ोंकार के दास अनेक इच्छाओ–ों वासनाओ ◌ोंसे व्यकथत ते ◌ैं र् उन्ें दुषूकृत्य करने क उत्प्रेररत करती ◌ैं। य अ ◌ोंकार उन्ें पशुतुल्य प्तस्थकत में पहाँचा देता ◌ै। प्रथम द प्रकार के अ ◌ोंकार ◌ोंद्वारा इस तीसरे प्रकार के अ ◌ोंकार का नाश कया र्ाना चाक ए। आप कर्तना इस अ ◌ोंकार का नाश करेंगे, उतना ◌ी आत्मा का प्रकाश अथवा परब्रह्म का ब ◌ि आपके हृदय में प्रकट गा।

पुनश्च अ ◌ोंकार के तीन अन्य प्रकार ◌ैं-साप्तत्वक अ ◌ोंकार, रार्कसक अ ◌ोंकार एव तामकसक अ ◌ोंकार। साप्तत्त्वक अ ◌ोंकार व्यप्तक् क सोंसार बिन में न ◌ी ◌ों◌ालेगा, वरन् सिाक की म क्ष प्राप्ति में स ◌ायता करेगा। यकद आप कनश्चयपूवुक य क ने का प्रयास करते ◌ैं, 'अ ◌ों ब्रह्माप्तस्म' मैं ब्रह्म हाँ, य साप्तत्त्वक अ ◌ोंकार ◌ै। र्ीवनुमुक् में भी साप्तत्त्वक अ ◌ोंकार की ... कायु करता ◌ै।
"मैं रार्ा हाँ, मैं सब र्ानता हाँ, मैं बहत बुप्तद्धमान् हाँ" य रार्कसक अ ◌ोंकार ◌ै। "मैं मूखु हाँ। मैं कुछ न ◌ी ◌ोंर्ानता हाँ"-य तामकसक अ ◌ोंकार ◌ै।

'अ ◌ों' पद का वाच्याथु मन में उत्पन्न ने वाली अ ◌ोंवृकत्त अथाुत् कुषि 'मैं' ◌ै र् शरीर के साथ तादात्म्य भाव रखती ◌ै। 'अ ◌ों' पद का लक्ष्याथु आत्मा अथवा ब्रह्म, कवशाल अथवा अनन्त 'मैं' ◌ै। माया ◌ी अ ◌ोंकार का कारण ◌ै। भौकतक वसुतु-पदाथों का ज्ञान अ ◌ोंकार का कारण ◌ै। य ज्ञान शरीर, वृक्ष, नदी, पवुत, गाय, घ ड़ा आकद भ्रामक

पदार्थों के रूप ता ै। यकद ये वस्तुु-पदार्थु न ी ों ैं त इनका ज्ञान भी न ी ों गा। तब मन का बीर् रूप अ ोंकार समाि र्ायेगा।

समस्त द ष –दुोंबुलताओ ोंका आश्रय स्थान 'मैं' का य कवचार ी मन रूपी वृक्ष का बीर् ै। अ ोंकार के बीर् से प्रथम प्रसुफुकटत ने वाला अोंकुर बुप्तद्ध ै। इस अोंकुर से सोंकल्प रूपी कवकवि शाखाएँ उत्पन्न ती ैं। इस प्रकार के कवभेदीकरण से मन, बुप्तद्ध एवों कचत्त त अ ोंकार के ी कवकवि नाम अथवा गुण ैं। वासना रूपी शाखाएँ असोंख्य कमों रूपी फसल उत्पन्न करेंगी; परन्तुु यकद आप ज्ञान-ख्ि से इन्ें काट दें, त ये पूणुतः कवनष्ट र्ायेंगी। ों मन रूपी वृक्ष की शाखाओ ोंक प ले काकटए तथा अन्त में इसके मूल क पूणुतः नष्ट कर दीकर्ए। शाखाओ ोंक काटना गौण कायु ै; वृक्ष का मूल च्छेदन मुख्य कायु ै। यकद आप सत्कायों द्वारा 'मैं' के कवचार का ी नाश कर देते ैं, त मन रूपी वृक्ष उत्पन्न न ी ों गा। आत्मज्ञान व अकि ै र् इस वृक्ष के बीर् अथाुत् अ ोंकार की िारणा क भस्मीभूत कर देती ै।

अ ोंकार का एक और वगीकरण भी कया गया ै-स्थूल अ ोंकार तथा सूक्ष्म अ ोंकार। र्ब आप अपने स्थूल भौकतक शरीर से तादात्म्य अनुभव करते ैं, य स्थूल अ ोंकार ै। र्ब आप मन तथा कारण-शरीर से तादात्म्य करते ैं, य सूक्ष्म अ ोंकार ै। यकद आप अकभमान, स्वाथु, इच्छाओ ोंतथा भौकतक शरीर के साथ तादात्म्य क नष्ट करते ैं, त स्थूल अ ोंकार नष्ट गा परन्तुु सूक्ष्म अ ोंकार बना र ेगा। आपक सूक्ष्म अ ोंकार का भी पूणु नाश करना गा। सूक्ष्म अ ोंकार अत्यकिक कवपकत्तकारक ै तथा इसे समाि करना अत्यकिक ककठन ै। "मैं िनी हाँ, मैं रार्ा हाँ, मैं ब्राह्मण हाँ" -य स्थूल अ ोंकार ै। "मैं एक म ान् य गी vec 5 , मैं एक ज्ञानी हाँ, मैं कमुय गी हाँ, मैं नैकतक व्यप्तक् हाँ, मैं अच्छा सािक अथवा सािु हाँ"-य सूक्ष्म अ ोंकार ै। अ ोंकार क द अन्य प्रकार ोंमें कवभाकर्त कया र्ाता ै-सामान्य अ ोंकार तथा कवशेष अ ोंकार। सामान्य अ ोंकार पशुओ ोंमें तथा कवशेष अ ोंकार मनुष् ोंमें कवद्यमान ता ै।

आप क ते ैं, "य शरीर मेरा ै।" कगद्ध, गीदड़ तथा मछकलयाँ भी य ी क ते ैं, "य शरीर मेरा ै।" यकद आप एक प्यार् की परत दर परत कनकालते र्ायें, त अन्त में कुछ शेष न ी ों र ता ै। इसी प्रकार य 'मैं' अथवा अ ोंकार ै। य शरीर, मन, प्राण, इप्तियाँ आकद पोंचभूत ोंएवों तन्मात्राओ ोंसे कमल कर बने ैं। ये सभी प्रकृकत के ी कवकवि रूप-रूपान्तर ैं। तब 'मैं' क ाँ ै? य स्थूल शरीर कवराट् का, सूक्ष्म शरीर क रण्यगभु का तथा कारण-शरीर ईश्वर का ै। तब कफर 'मैं' क ाँ ै ? 'मैं' मन रूपी र्ादूगर द्वारा कनकमुत एक भ्रम ै। कुछ भी अप्तस्तत्व में न ी ों ै। र् कमों के कारण उत्पन्न हआ ै, व स्वयों कारण न ी ों ै। इस शरीर का ब ि अथवा ज्ञान भी भ्रामक ै। अतः ज्ञान के इस भ्रम से उत्पन्न अ ोंकार एवों इसके अन्य प्रभाव भी अप्तस्तत्व ीन ैं। वास्तकवक 'मैं' सप्तच्चदानन्द ब्रह्म ी ै।

कर्स प्रकार चलती हई टेरन अथवा नाव की गकत कनारे पर लगे वृक्ष ोंक स्तान्तररत र्ाती ै अथाुत् वृक्ष गकतशील प्रतीत ते ैं, उसी प्रकार माया के र्ादू से 'मैं' शरीर, मन, प्राण एवों इप्तिय ोंक स्थानान्तररत-सोंचररत र्ाता ै। र्ब आप क ते ैं, 'मैं' म टा हाँ, 'मैं' पतला हाँ, तब 'मैं' शरीर क स्थानान्तररत र्ाता ै तथा आप शरीर से तादात्म्य अनुभव करते ैं। र्ब आप क ते ैं, 'मैं' भूखा हाँ, 'मैं' प्यासा हाँ, तब 'मैं' प्राण ोंक स्थानान्तररत ता ै तथा आप प्राण ोंसे तादात्म्य करते ैं, र्ब आप क ते ैं, 'मैं' ि िी हाँ, 'मैं' कामी हाँ, तब 'मैं' का सोंचरण मन क र्ाता ै। यकद आप परम तत्त्व से तादात्म्य स्थाकपत करेंगे, त समस्त कमथ्या तादात्म्य-सम्बि समाि र्ायेंगे।

यकद आप सेना के सेनानायक का वि कर देते ैं, त आप सरलता से सैकनक ोंपर कवर्य प्राि कर सकते ैं। इसी प्रकार यकद आप आध्याप्तत्मक युद्धक्षेत्र में अ ोंकार रूपी सेनानायक का नाश कर देते ैं, त अपने स्वामी 'अ ोंकार' के कलए सोंघषु करने वाले सैकनक ोंअथाुत् काम, ि ि, ल भ, मद, ईष्याु, म तथा पाखण्ड आकद क सरलता से समाि कर सकते ैं।

प्रथम द प्रकार के श्रेष्ठ अ ोंकार ोंद्वारा ब्रह्म-साक्षात्कार का प्रयास कररए। यकद आप उस परम शुद्ध अवस्था में दृढ़तापूवुक सोंप्तस्थत ैं र् ाोँ इन द न ोंप्रकार के अ कार ोंका भी एक-एक करके, त्याग कर कदया र्ाता ै, त य प्तस्थकत ब्रह्म का शाश्वत िाम ै। 'मैं' का शरीर से तादात्म्य न ी ोंकररए। स्वयों का तादात्म्य परब्रह्म से स्थाकपत कररए।

आपने अपने अ ोंकार का अकिकतम सीमा तक नाश कर कलया परनु्तु यकद अब भी आप कनन्दा-सुतुकत से प्रभाकवत ते ैं त र्ान लीकर्ए क आपमें सूक्ष्म अ ोंकार अभी तक कवद्यमान ै।

भप्तक् मागु का सािक भगवान् के प्रकत आत्मापुण अथवा आत्मकनवेदन द्वारा अपने अ ोंकार का नाश करता ै। व क ता ै, " े प्रभु! मैं आपका हाँ। सब कुछ आपका ै। आपकी इच्छा पूरी ।" व स्वयों क भगवान् के ाथ ोंका उपकरण अनुभव करता ै।

व अपने समस्त कायों एवों उनके फल ोंक भगवद्-चरण ोंमें अकपुत कर देता ै। व ऐसा अनुभव करता ै क भगवान् के अकतररक् अन्य कुछ न ी ों ै, सब कुछ भगवान् द्वारा ी कया र्ा र ा ै, एक अणु भी भगवान् की इच्छा के कबना गकत न ी ोंकर सकता ै तथा समस्त प्राणी भगवान् में ी र्ी र े ैं, गकत कर र े ैं तथा उनमें ी सोंप्तस्थत ैं।

एक कमुय गी आत्म-त्याग द्वारा अपने अ ोंकार का नाश करता ै। एक ज्ञानय गी स्व-त्याग, सतत कवचार, 'मैं शरीर-प्राण-इप्तियााँ न ी ोंहाँ'- प्रकार नेकत-नेकत के अभ्यास तथा 'मैं सवुव्यापी आत्मा अथवा ब्रह्म हाँ' इस वेदान्तसूत्र पर ध्यान द्वारा परमात्मा से तादात्म्य स्थाकपत करके अपने अ ोंकार का नाश करता ै।

आप आत्म-त्याग अथवा आत्मापुण द्वारा माया से उत्पन्न इस कुप्तष 'मैं' का पूणु नाश करके अनन्त 'मैं' शुद्ध सप्तच्चदानन्द ब्रह्म में कवश्राप्तन्त पायें तथा शाश्वत आनन्द का उपभ ग करें।

२

एक ब्राह्मण एक र्मींदोंर के पास सािुओ ोंके कलए भण्डारा आय कर्त करने ेतु स्थान की याचना करने ेतु गया। र्मींदोंर ने ब्राह्मण क एक घर दे कदया। ब्राह्मण ने भण्डारे के आय र्न ेतु घर का उपय ग कया परनु्तु अगले कदन उसे खाली न ी ोंकया, व ी ोंकुछ मा तक र ा। र्मींदोंर ने ब्राह्मण से पूछा क व घर कब खाली करेगा। ब्राह्मण ने क ा क व अपने पुत्र के कववा के आय र्न ेतु कुछ मा और घर में र ेगा। र्मींदोंर ने अनुमकत दे दी। ल भी ब्राह्मण ने द वषु के उपरान्त भी घर खाली न ी ोंकया। र्मींदोंर ने पुनः ब्राह्मण से पूछा क व घर कब खाली करेगा। ब्राह्मण ने क ा क उसकी माता का कनिन गया ै, अतः उनकी वाकषुक कतकथ के आय र्न पयुन्त व घर में र ेगा। र्मींदोंर ने ैयुपूवुक अनुमकत दे दी। इस प्रकार तीन वषु व्यतीत गये। अब ल भी ब्राह्मण ने स चा क व इस घर पर अपना अकिकार स्थाकपत कर सकता ै क् ोंक व इसमें अनेक वषों तक र चुका ै तथा पड़ सी भी उसे ी घर का स्वामी मानते ैं। र्ब र्मींदोंर ने इस बार ब्राह्मण से घर के कवषय में पूछा, त ब्राह्मण ने क ा क य घर उसका ै तथा व इसे खाली न ी ोंकरेगा। कववाद न्यायालय तक पहाँचा। यद्यकप ब्राह्मण ने कमथ्या साकक्षय ोंक एककत्रत कया, परनु्तु व उकचत दस्तावेर् प्रसुतुत न ी ोंकर सका। अत: उसे र्मींदोंर क घर लौटाना पड़ा।

इसी प्रकार आपक शरीर के रूप में एक घर कुछ वषों के कलए कदया गया ै, इस अवकि में आपसे सप्तच्चदानन्द ब्रह्म के साक्षात्कार तथा कवदे -कैवल्यम् में शरीर त्याग की अपेक्षा की र्ाती ै। ऐसा करने के स्थान पर, अ ोंकार के कारण आप ल भी ब्राह्मण के समान व्यव ार कर र े ैं। अ ोंकार का नाश कररए तथा ब्रह्म में सोंप्तस्थत इए।

ि ि (Anger)

ि ि मन रूपी झील में उठी एक नकारात्मक वृकत्त अथवा एक भाँवर ै। इसका र्न्म अज्ञान से ता ै।

य वास्तकवक अथवा काल्पकनक आघात-अपमान से उत्पन्न तीव्र भाव द्वेग ै तथा इसमें प्रकतश ि की इच्छा समाक त ै।

ि ि अप्रसन्नता तथा कवर ि का व भाव ै र् अपने वास्तकवक एवों काल्पकनक अपमान से उद्दी ता ै तथा अपमान-आघात के कारण के प्रकत प्रकट कया र्ाता ै। ि ि कष्ट-पीड़ा पहाँचने अथवा इसकी आशोंका के कवचार से उत्पन्न ता ै।

ि ि के साथ प्रकतश ि की इच्छा प्रायः र्ुड़ी र ती ै। इसका आरम्भ मूखुता से तथा अन्त पश्चात्ताप में ता ै। र् ि ि रूपी अकि आप अपने शतुरु के कलए प्रज्वकलत करते ैं, उसमें आप स्वयों ी र्लते ैं।

र्ब ि ि उत्पन्न , उसके पररणाम ोंके कवषय में स कचए। य शीघ्र ी शान्त र्ायेगा।

आप इप्तिय-कवषय ोंका कचन्तन करते ैं, त इससे उनके प्रकत आसप्तक् उत्पन्न ती ै। आसप्तक् से इच्छा का र्न्म ता ै। इच्छा से ि ि, ि ि से सम्म्सथा सम्म से सूमृकत-कवभ्रम उत्पन्ना ै। सूमृकत-कवभ्रम से बुप्तद्ध का नाश ता ै तथा बुप्तद्ध के नाश से आपका नाश ता ै।

राग अथवा आसप्तक् ि ि का कचरकाकलक स य गी ै।

र्ैयु, कवचार, आत्म-कनग्र , प्रेम तथा ध्यान द्वारा ि ि पर कनयन्त्रण कररए। य कनयन्त्रण पुरुष कचत एवों कदव्य ै। य बुप्तद्धमत्ता एवों भव्यता ै।

छ टी-छ टी बात ोंपर ि कित ना तुच्छ, बचकाना एवों पाशकवक व्यव ार ै। र्ब आप ि कित ैं, त ब लने से पूवु बीस तक कगनती कररए। यकद आप अत्यकिक ि कित ैं, त सौ तक कगनती कररए।

एक ि ी व्यप्तक् ि ावेश समाि ने पर पुनः स्वयों पर ि कित ता ै।

र्ब ि ि कसों ासनारूढ़ ता ै, त कववेक-बुप्तद्ध पलायन कर र्ाते ैं।

दूसर ोंकी तु्रुकटय ोंक क्षमा करने ेतु सदैव तत्पर रक ए। प्रकतश ि की भावना क समाि कररए। बुराई के बदले भलाई कररए।

ि ि मूखुता अथवा दुबुलता से प्रारम्भ ता ै। इसका अन्त खेद तथा पश्चात्ताप में ता ै। तीव्र ि ावेग में कायु मत कीकर्ए।

ि िाकवष्ट व्यप्तक् अत्यकिक मकदरापान से उन्मत्त व्यप्तक् के समान ै। ि ि न्माद, र ष, गुस्सा, प्रक प, िििाता, नारार्गी, कुषुब्धता तथा अमषु ि ि के समानाथी शब्द ैं।

अप्रसन्नता (Displeasure) मृदु तथा अत्यकिक सामान्य शब्द ै। ब लचाल की भाषा में कमर्ार् (Temper) ि ि के अथु में प्रयुक् ता ै। म क ते ैं, "श्रीमान् क गरम कमर्ार् (Hot Temper) का व्यप्तक् ै।

ने वाला िि (Anger) तीक्ष्ण, (Resentment) उत्पन्न
स्थायी र ने वाला भाव ै। य अपमान-आघात का सतत कचन्तन ै। क प (Exasperation) ि ि की अत्यकिक ग नता ै र् तुरन्त अकभव्यक् ने की माँग करती ै।

िििाता (Rage) व्यप्तक् क कववेक ीन अथवा बुप्तद्ध ीन बना देती ै। ि ि न्माद (Fury) अकिक उग्र ता ै तथा व्यप्तक् क अकनयप्तन्त्रत क ोंसक व्यव ार करने ेतु उते्प्रेररत करता ै।

ि ि वैयप्तक्क तथा प्रायः स्वाथुपूणु ता ै। य स्वयों के साथ हए वास्तकवक अथवा काल्पकनक अनुकचत व्यव ार से उत्पन्न ता ै। र्बक र ष (Indignation) अनुकचत-लज्जात्मक कायों के प्रकत अवैयप्तक्क एवों स्वाथुशून्य अप्रसन्नता ै। शुद्ध र ष के पश्चात् खेद न ी ों ता ै तथा इसमें पश्चात्ताप की भी आवश्यकता न ी ों ती ै। य ि ि से अकिक कनयप्तन्त्रत अवस्था में र ता ै। ि ि सामान्यतया एक पाप ै। र ष प्रायः एक कतुव्य ै। म "उकचत र ष" शब्द का प्रय ग करते ैं।

प्रक प (Wrath) ग न एवों प्रकतश िपूणु अप्रसन्नता-नारार्गी का भाव ै। य औकचत्यपूणु र ष की पररसमाप्ति सूकचत करता ै।

ि ि नारार्गी से कठ र शब्द ै परनुतु र ष से सशक् शब्द न ी ों ै र् कसी र्घन्य कृत्य अथवा आचरण के प्रकत अकभव्यक् कया र्ाता ै। ि ि प्रक प, ि ि न्माद एवों ि िििाता शब्द ोंसे सशक् शब्द भी न ी ों ैं कर्नमें ि ि िमशः तीव्रता क प्रि करता र्ाता ै। ि ि अप्रसन्नता की स सा उत्पन्न भावना ै; नारार्गी सतत ि ि ै तथा प्रक प ि ि का तीव्रतम-उग्रतम रूप ै।

क्रोध पर डनयन्त्रण

क्षमा, पे्रेम, िैयु तथा कनरकभमाकनता के अभ्यास द्वारा ि ि पर कनयन्त्रण कररए।

र्ब आप ि ि पर कनयन्त्रण करते ैं, त य ऊर्ाु में पररवकतुत र्ाता ै तथा इस ऊर्ाु द्वारा आप समूपूणु कवश्व क प्रभाकवत कर सकते ैं।

ि ि काम-वासना का दूसरा रूप ै। यकद आप काम-वासना पर कनयन्त्रण कर सकते ैं, त आपने ि ि पर स्वतः ी कनयन्त्रण कर कलया ै।

ि कित ने पर थ ड़ा र्ल पीकर्ए। इससे आपका मप्तस्तष्क शीतल तथा उते्तेकर्त स्नायु शान्त र्ायेंगे।

"ॐ शाप्तन्त", दस बार द राइए।

बीस तक कगकनए। बीस तक कगनती समाि ने के साथ ी आपका ि ि भी समाि र्ायेगा।

अवचेतन मन से चेतन मन की सत पर आने का प्रयास कर र े ि ि क व ी ोंसमि कर दीकर्ए। क्ष भ की लघु ल र अथवा सोंवेग का साविनीपूवुक कनरीक्षण कररए। तब इसे समि करना सरल गा। सब प्रकार से साविनी बरकतए। इसे कवस्फ कटत ने तथा कवशाल रूप िारण करने मत दीकर्ए।

यकद आपक ि ि पर कनयन्त्रण करना अत्यकिक ककठन लग र ा ै, त उस स्थान क तुरन्त छ ड़ दीकर्ए, तथा र्औ घण्ेटे तक तेर्-तेर् चकलए।

भगवान् से प्राथुना कररए। र्प कररए। भगवान् का ध्यान कररए। आपक अत्यकिक शप्तक् प्रि गी।

अपने कमत्र –ोंसाकथय ोंके चयन में साविान रक ए। सत्सोंगकत में रक ए। सोंन्यासी, भक् एवों म ात्मावृन्द का सोंग कररए। श्रीमद्भगवद्गीता एवों य गवाकसष्ठ का अध्ययन कररए। वीयु क्षय मत कररए। दूि, फल आकद साप्तत्वक आ ार लीकर्ए। कमचु-मसालेदार कढ़ी, चटनी, माोंस, मकदरा एवों िूम्रपान का त्याग कररए। तम्बाकू आपके हृदय क र गी बनाता ै। य कनक कटन कवष उत्पन्न करता ै।

व्याकुलता (Anxiety)

व्याकुलता कसी आशोंका-सने्दे से सम्बप्तित बेचैनी-व्यग्रता ै। व्याकुलता कसी सोंकटपूणु अथवा दुभाुग्यपूणु अकनकश्चत प्तस्थकत से उत्पन्न मन की कवकु्षब्धता अथवा व्यग्रता ै।

व्याकुलता कसी वसु्तु अथवा लक्ष्य की प्राप्ति की तनावपूणु अथवा कचन्तापूणु इच्छा एवों उतु्सुकता भी ै- र्ैसे सबक प्रसन्न रखने की व्याकुलता। य हृदय में पीड़ा के भाव के साथ अशाप्तन्त एवों र्औरता की प्तस्थकत ै।

व्याकुलता र्ीवन का कवकार ै। य र्ीवन-दीप्ति का नाश करती ै तथा र्ीवन-शप्तक् क दुबुल करती ै।

व्याकुलता मानव-र्ीवन का कवष ै। र् कभी घकटत न ी ों गा, उसके कवषय में कचप्तन्तत-व्याकुल मत इए। प्रते्येक कदन के कतुव्य एवों सोंघषु उस कदन के कलए पयाुि ैं, अतः आने वाले कल की व्यथु कचन्ता मत कररए।

भगवान् में पूणु कवश्वास व्याकुलता का नाश करता ै। भगवान् में बालसुलभ एवों

अटल कवश्वास ी व्याकुलता का सवुशे्रेष्ठ उपचार ै।

भकवष् की कचन्ता मनुष् क तनावग्रस्त करती ै। काल्पकनक सोंकट ोंअथवा कवपकत्तय ोंसे स्वयों क उत्पीकड़त मत कररए। सदैव प्रसन्न एवों प्रफुप्तल्लत रक ए। भगवान् में कवश्वास रप्तखए एवों उकचत कमु कररए। शेष भगवान् पर छ ड़ दीकर्ए।

भगवान् सबकी देखभाल करते ैं। वे कशलाओ ोंके बीच की दरार में र ने वाले मेंढक के भ र्न की भी व्यवस्था करते ैं। अतः व्याकुल कर य मत कक ए, "अगले वषु मेरी क्ा कनयकत गी? मैं कल क्ा खाऊँगा? मैं अपने वस्त्र-कम्बल आकद की व्यवस्था कैसे करूँगा ? मैं अपने पुत्र की कशक्षा अथवा पुत्री के कववा ेतु कैसे प्रबि कर पाऊँगा ?" भगवान् र्ानते ैं क आपक इन सब वसु्तुओ ोंकी आवश्यकता ै। वे आपके कलए सब कुछ करेंगे।

भकवष् में कसी दुघुटना-आपदा की कल्पना करके स्वयों क दुःखी मत कररए। दुभाुग्य-कवपकत्त की प्रत्याशा अथाुत् प ले से आशा मत कररए। सदैव व्यस्त रक ए। स्वयों क कवककवि कायों में सोंलि रप्तखए। कचन्ता-व्याकुलता भाग राये्गी।

र् भगवान् की आरािना करता ै, उनकी मक मा का गान करता ै, उनके नाम का र्प करता ै, व भौकतक पदाथों के कलए व्याकुलता से ऊपर उठ राता ै, उससे मुक् राता ै।

आप आपकत्त, सोंकट, कष्ट आकद की प्रत्याशा अथवा पूवाुनुमान करते ैं। परनुतु वे कभी न ी ोंआते ैं। आप क् ोंस्वयों क अनावश्यक रूप से कचप्तन्तत करके अपने समय, ऊराु एवों शप्तक् क व्यथु गाँवाते ैं?

प्रसन्न रक ए। कष्ट के कवषय में तब तक मत स कचए र्ब तक कष्ट वास्तव में आ कर आपक कष्ट प्रदान न ी ोंकरता ै।

व्याकुलता मानकसक ती ै। व अज्ञात से अथवा र् ने की सम्भावना ै, उससे सम्बप्तित ती ै। य सदैव भकवष् की कसी सम्भाव्य घटना के कवषय में ती ै।

कचन्ता (Worry) इसका अकिक तुच्छ एवों अशान्त रूप ै। व्याकुलता मौन र सकती ै, परनुतु कचन्ता सवुत्र बतायी राती ै।

कफि (Solicitude) व्याकुलता का मृदुल रूप ै।

परेशानी (Perplexity) में व्याकुलता प्रायः कनक त ती ै, परनुतु य इससे मुक् भी ती ै। एक कवद्याथी कसी अनुवाद के कवषय में परेशान सकता ै, परनुतु यकद उसके पास पयाुि समय ै त व इसके कलए व्याकुल कबलकुल न ी ों सकता ै।

कवश्वास, प्रशाप्तन्त, बेपरवा ी, आत्मकवश्वास, चैन, प्रसन्नकचत्तता, सन्त ष एवों शाप्तन्त व्याकुलता के कवपरीताथी शब्द ैं।

दपु (Arrogance)

दपु स्वम त्ता की अनुकचत िारणा ै। य अपनी श्रेष्ठता का अयुप्तक्सोंगत अथवा अत्यकिक बलपूवुक दावा करना ै। य उद्धत गवु ै।

एक दपुयुक् व्यप्तक् अपनी िन-सम्पदा, पद-प्रकतष्ठा तथा कवद्वत्ता आकद पर अनुकचत रूप से अथवा अत्यकिक गकवुत ता ै। व इस गवु क अपने आचरण-व्यव ार में प्रकट करता ै। व अकारण ी उद्धत, अकभमानी एवों घमण्डी ता ै।

दपु गवु की व प्रराकत ै र् पद, प्रकतष्ठा, म त्ता अथवा शप्तक् का अमयाुकदत दावा करती ै अथवा र् एक व्यप्तक् की म त्ता या मूल्य क अनुकचत स्तर तक बढ़ा देती ै। य दूसर ोंके प्रकत कतरस्कार के भाव के साथ गवु का भाव ै।

एक दपुयुक् व्यप्तक् नीच तथा अिम ता ै। उसका मस्तक र्ल दर र ग की सूर्न की भााँकत सूर्ा ता ै। घमण्ड (Haughtiness) स्वयों क श्रेष्ठ तथा अन्य ोंक कनम्न मानना ै।

दपु (Arrogance) स्वयों के कलए अकिक का दावा करना तथा अन्य ोंक बहत कम देना ै।

गवु (Pride) स्वयों की अत्यकिक म ानता का भाव ै।

कतरस्कार (Disdain) घृणापूवुक दूसर ोंक अपने से ीन मानना ै।

िृष्टिता (Presumption) औकचत्य से अकिक कवकशष्ट स्थान की मााँग करना ै।

गवु कसी क स्वयों से अकिक उच्च अथवा श्रेष्ठ न ी ोंमानता ै।

अपने से श्रेष्ठ व्यप्तक्य ोंकी उपप्तस्थकत में, आत्यप्तन्तक गवु िृष्टता अथवा अभिता के रूप में स्वयों क अकभव्यक् करता ै।

गवु स्वयों में इतना सन्तुुष्ट ता ै क अन्य ोंसे प्रशोंसा न ी ोंचा ता ै।

कमथ्याकभमान (Vanity) प्रशोंसा एवों सम्मान की तीव्र उत्कण्ठा रखना ै।

उपेक्षाकव ाररता (Superciliousness), भौ ोें ऊपर चढ़ाये अकभमान एवों अन्य ोंके प्रकत कतरस्कार के भाव के कमकश्रत रूप क अकभव्यक् करती ै।

िृष्टिता कतरस्कार एवों कवद्वेष की अभि अकभव्यप्तक् ै र् प्रायः सेवक की स्वामी की अथवा ककनष्ठ की अपने से श्रेष्ठ के प्रकत व्यक् ती ै।

दपम का खेल

या देवी सवमभूिेषु दपमरूपेण संल्वस्थिा ।
नर्स्तसै्यै नर्स्तसै्यै नर्स्तसै्यै नरो् नर्ः ।।

उन देवी क बारम्बार प्रणाम ै र् समस्त मनुष् ोंमें दपु के रूप में कनवास करती ैं।

दपु रार्कसक-तामकसक अ ोंकार, िृष्टता, अकशष्टता, अभिता, उद्धत प्रकृकत तथा ढीठता का कमश्रण ै। य अ ोंकार का ी एक रूप ै। य अ ोंकार ी ै। य अज्ञान से उत्पन्न ता ै। माया म क त-भ्रकमत र्ीव ोंके दपु द्वारा अपनी लीला का सोंचालन करती ै।

एक व्यप्तक् एक वृद्ध पुरुष के साथ अकशष्ट व्यव ार करता ै, उसका उप ास करता ै तथा उसके प्रकत अपमानर्नक शब्द ोंका प्रय ग करता ै। य दपु ै।

एक दूसरा व्यप्तक् ि ि में अपने सामने बैठे व्यप्तक् पर एक पुस्तक या पुप्तस्तका फेंकता ै तथा अपशब्द ब लता ै। य दपु ै।

एक व्यप्तक् एक अन्य व्यप्तक् से ि िपूवुक क ता ै, "क्ा तुम न ी ोंर्ानते क मैं कौन हाँ? मैं तुम्हारा बेंड़ा त ड़ दूाँगा। मैं तुम्हारे दााँत त ड़ दूोंगा। मै तुम्हारा रक् पी र्ाऊाँगा।" य दपु ै।

एक अन्य व्यप्तक् क ता ै, "मैं कसी के अिीन न ी ोंर सकता हाँ। मेरे अपने तौर-तरीके ैं। क ई मुझसे प्रश् न ी ोंकर सकता ै। मैं उसकी अ ोंगुकलय ोंपर न ी ोंनाच सकता हाँ। मैं उसके पास क् ोंर्ाऊाँ? मैं उसके कनदेश ों का पालन क् ोंकरूाँ? क्ा व मुझसे अकिक र्ानता ै? व ै कौन? तुम मुझे आदेश देने वाले कौन ते ? तुम मुझसे प्रश् करने वाले कौन ते ?" य दपु ै।

सामान्यतया एक कवचार ीन व्यप्तक् र् आत्म-कनरीक्षण एवों आत्म-कवशेलेषण का अभ्यास न ी ोंकर र ा ै, व क ता ै, "मुझमें दपु कबलकुल न ी ों ै। मैं कवनम्र, कवनीत एवों सहृदय हाँ।" परनुतु र्ब परीक्षा की घड़ी आती ै, व र्ार बार बुरी तर से असफल ता ै। दपु की ऐसी शप्तक् ै।

एक सािक बहत अच्छा ै। व बहत बुप्तद्धमान् एवों कवद्वान् ै। व व्याख्यान देता ै। व एकान्तकक्ष में घण्ट ोंध्यान करता ै, तथाकप व दपु से मुक् न ी ों ता ै। र्ब क ई व्यप्तक् उसकी इच्छा के कवपरीत कायु करता ै; र्ब क ई उसकी कनन्दा-आल चना करता ै; र्ब उसे सम्मान प्रिा न ी ों ता ै, तब व दपु से युक् कर अत्यन्त अकशष्ट व्यव ार करता ै।

दपु अनेक स्वरूप िारण करता ै। एक व्यप्तक् अपने अत्यकिक शारीररक बल के कारण दपुयुक् सकता ै। व क सकता ै, "मैं अभी तुम्हें रा दूाँगा, य ााँ से चले र्ाओ।" एक अन्य व्यप्तक् अपने िन, पद तथा शप्तक् के कारण दपुयुक् सकता ै। एक अन्य व्यप्तक् अपने पुस्तकीय ज्ञान तथा दूसरा अपनी शास्त्रीय कवदग्धता के कारण दपुयुक् सकता ै। क ई अपनी कसप्तद्धय ,ों सद्गुण ,ों आध्याप्तत्मक प्रगकत, सोंन्यासी अथवा म न्त ने के कारण दपुयुक् सकता ै।

व्यप्तक् अपनी पत्नी, सन्तान, िन-सम्पकत्त एवों पद इत्याकद का त्याग कर सकता ै। व सोंसार का त्याग कर सकता ै तथा य ग-सािना का अभ्यास करते हए वषों तक क मालय की कन्दरा में र सकता ै; तथाकप दपु का त्याग उसे ककठन प्रतीत ता ै। र्ब व सोंवेगिीन ता ै, त दपु द्वारा अकभभूत र्ाता ै। व न ी ों र्ानता ै क व वास्तव में क्ा कर र ा ै। व बाद में पश्चात्ताप करता ै।

आवेग-सोंवेग में व्यप्तक् क दपुयुक् बनाने की शप्तक् ै।

अपने कवचार ,ों वचन ोंएवों कायों का साविानीपूवुक कनरीक्षण कररए। शब्द ोंकी शप्तक् क र्ाकनए तथा उनका साविानीपूवुक प्रय ग कररए। सबका सम्मान कररए। अल्प एवों मिुर शब्द ब कलए। सहृदय बकनए। िैयु, प्रेम एवों कवनम्रता का कवकास कररए। कवचार कररए। मौन-व्रत का पालन कररए। पुनः पुनः कवचार कररए, "य र्गत् कमथ्या ै। दपुयुक् ने से मुझे क्ा लाभ गा?" इसके कवपरीत सद्गुण 'कवनम्रता' के लाभ ोंके कवषय में स कचए।

सकते ैं, आप न्तु ापुर खसेफल एवों अपने सोंकल्प क दृढ़ कररए, "मैं कल असफल हआ। आर् मैं कवनम्र, दयालु एवों िैयुशील रहाँगा।" िीरे-िीरे आपकी सोंकल्प-शप्तक् कवककसत गी तथा आप शाप्तन्त, भप्तक् एवों ज्ञान के इस शत्रु 'दपु" पर कवर्य पा लेंगे।

आपकी सर्गता एवों साविानी र ते हए भी दपु कदन में अनेक बार अपना कसर उठायेगा। आप कववेक रूपी दण्ड उठाइए तथा कवनम्रता रूपी खड्ग से इसका कसर काट दीकर्ए। दपु देवी भगवती से युद्ध करने वाले रक्बीर् असुर के समान ै। व अपना एक कसर कटने पर और अकिक कसर उत्पन्न कर लेगा। अकिक शप्तक्, बल एवों ओर् के साथ सोंघषु करते रक ए। प्राथुना, ध्यान, कवचार, ब्रह्माभ्यास, आत्म-सोंयम, र्प, कीतुन एवों प्राणायाम की सोंयुक् कवकि का प्रय ग कररए। समिय ग का आश्रय लीकर्ए। दपु पूणुतः भस्मीभूत र्ायेगा।

यकद एक दपुयुक् व्यप्तक् कन्दरा अथवा कक्ष में र ता ै, त इस वृकत्त के नाश की सम्भावना न ी ों ै। य उसके मन में कछपी र े गी तथा उसे उत्पीकड़त करेगी। एक सिाक क कवकभन्न स्वभाव ों एवों मानकसकताओ ों वाले व्यप्तक्य ों से कमलना-रु्लना चाक ए तथा स्वयों के प्रकत हए दुवु्युव ार, अपमान तथा उत्पीड़न के समय अपने कवचार ों का कनरीक्षण करना चाक ए। यकद ऐसी कवषम-कवकट पररप्तस्थकतय ों में भी व शान्त-प्रशान्त तथा कवनाम र ता ै, त र्ानना चाक ए क उसने इस घ र शत्रु का नाश कर कदया ै।

कर्तना अकिक ज्ञान ता ै, उसका दपु भी उतना अकिक ता ै। कर्तना बड़ा पद ै, दपु भी उतना ग न ता ै। कर्तनी अकिक िन-सम्पदा ती ै, दपु भी उतना अकिक ता ै।

आप सभी इस दुगुण से मुक् । ों आप सब कवनम्रता, िैयु, दयालुता एवों प्रेम द्वारा इस असुर पर कवर्य पायें तथा शाश्वत आनन्द एवों अमरत्व प्रिा करें।

ल भ (Avarice)

ल भ िन-प्राप्ति की तीव्र इच्छा ै। य ल लुपता अथवा लालच ै। ल भ िन प्रिा करने तथा उसे एककत्रत करने की वासना ै। ल भ अशमनीय ै। य अत्यकिक असन्त ष एवों अशाप्तन्त क र्न्म देता ै। य शाप्तन्त, ज्ञान एवों भप्तक् का शत्रु ै।

स्वणु में वृप्तद्ध तथा बैंक में िनराकश में वृप्तद्ध के साथ-साथ ल भ में भी वृप्तद्ध ती ै।

समस्त दुगुण ों में से हृदय क सवाुकिक कलुकषत-भ्रष्ट करने वाला दुगुण ल भ ी ै।

एक ल भी व्यप्तक् िन एककत्रत करने ेतु अमयाुकदत रूप से उत्कप्तण्ठतता ै। व लाभ प्राप्ति का लालच करता ै। व सदैव लेना-पाना चा ता ै।

ल भ एवों लालच कवशेषतया िन की प्राप्ति से सम्बप्तित ैं, कृपणता, कोंरू्सी एवों कफायत िन के व्यय से सम्बप्तित ैं। ल भी व्यप्तक् िन प्रिा तथा एककत्रत करने की इच्छा रखता ै, लालची व्यप्तक् सम्पकत्त के स्वामी से कुछ सम्पकत्त छीनना चा ता ै। व्यप्तक् अत्यकिक हए व्यय के कारण भी ल भी बन सकता ै।

अत्यकिक ल भी (Rapacious) व्यप्तक् में लूटने की प्रवृकत्त ती ै तथा व इसका

प्रय ग भी करता ै। ऐसे व्यप्तक् लाभ पाने ेतु सदैव तत्पर ते ैं।

लालच (Greed) केवल िन के सम्बि में न ी, ों अकपतु अन्य वसुतुओ ों यथा भ र्न के सम्बि में भी प्रयुक् ता ै। एक लालची बालक प्रत्येक वसुतु का स्वयों उपभ ग करना चा ता ै; एक कृपण बालक दूसर ों क इसे प्रिा करने से वोंकचत रखना चा ता ै।

ल भ मनुष् की सुन्दर-सुक मल भावनाओ ों तथा सुख ों पर कवनाशकारी प्रभाव िालता ै। लालची व्यप्तक् दूसर ों क ाकन पहाँचा कर भी िन प्रिा करना चा ते ैं; ल भी इसे एककत्रत करते ैं; कृपण व्यप्तक् स्वयों के सुख

का त्याग कर लज्जार्नक रूप में इसे बचाते ैं तथा कोंस्रूस व्यप्तक् दूसर ोंके साथ कुषि व्यव ार करके िन बचाते ैं। कृपण (Miserly) एवों कोंस्रूस (Niggardly) व्यप्तक् अल्प-तुच्छ बचत करके िन

एककत्रत करना चा ते ैं; कृपण स्वयों के सुख-भ गने पर कनयन्त्रण द्वारा तथा कोंस्रूस दूसर ोंके सुख-भ गने पर कनयन्त्रण द्वारा िन बचाता ै।

कृपणता एवों कफायत स्वयों पर तथा दूसर ोंपर व्यय से सम्बप्तित ैं, ये कोंस्रूसी से कुछ कम कठ र एवों कम भत्सनुात्मक शब्द ैं।

मुक् स्तता, उदारता, दानशीलता एवों वदान्यता आकद ल भी स्वभाव के कवपरीत शब्द ैं।

ल भ-ल लुपता का गीत (Song of Avidity)

(कर्स प्रकार 'अठार सद्गुण ोंका गीत' आपके समक्ष अठार सद्गुण रखता ै कर्नका आपक कवकास करना चाक ए; य 'ल भ-ल लुपता का गीत' आपके समक्ष उन दुगुणु ोंक रखता ै कर्नसे आपक स्वयों की रक्षा करनी ै। य गीत इन सद्गुण ोंपर कवर्य प्राप्ति का मागु भी कदखाता ै।)

ल लुपता, कामुकता, मूखुता
ृष्टिता, अस्पष्टता, अप्तस्थरता
कमथ्याकभमाकनता, कवकचत्रता, कवकुषुब्धता
ये ैं कवघ्न समाकि प्राप्ति के
ये ैं अशुप्तद्धयााँ मन की।
ल लुपता ै लालच अथवा ल भ
कामुकता ै काम अथवा वासना
मूखुता ै म अथवा आसप्तक्
ृष्टिता ै दपु अथवा ढीठता
अस्पष्टता ै मन की भ्रान्त अवस्था

अप्तस्थरता ै मन की कवक्षेपकाररता-चोंचलता
कमथ्याकभमाकनता ै एक प्रकार गवु का
कवकचत्रता ै सनकपूणुता
कवकुषुब्धता ै ि ि उसके समस्त रूप ोंमें।
नाश करें इन अशुप्तद्धय ोंका, इनके कवपरीत सद्गुण ोंद्वारा,
उदारता के अभ्यास से ल लुपता
पकवत्रता के अभ्यास से कामुकता
त्राटक एवों प्राणायाम, तथा
उपासना एवों र्प से अप्तस्थरता
कवनम्रता के अभ्यास से कमथ्याकभमाकनता
सदाचार के अभ्यास से कवकचत्रता
ैयुि व स नशीलता के अभ्यास से कवकुषुब्धता ।

आप शीघ्र प्रवेश पायेंगे समाकि में
तथा प्रिा करेंगे कैवल्य-म क्ष।

परकनन्दा-चुगलख री (Back-biting)

य तुच्छ-मानकसकता वाले व्यप्तक्य ोंकी एक बुरी एवों घृकणत आदत ै। इस घातक र ग से प्रायः अकिकाोंश व्यप्तक् ग्रस्त ैं। य सोंकीणुहृदयी व्यप्तक्य ोंकी पक्की आदत बन चुकी ै। य एक तम गुणी वृकत्त ै। मनुष् की इस बुरी आदत द्वारा र्गत् की य लीला चलती र ती ै। य समूपूणु कवश्व में अशाप्तन्त फैलाने ेतु माया का बलशाली अस्त्र ै। यकद आप चार व्यप्तक्य ोंक साथ बैठे हए देखें त समझ र्ाइए क व ााँ कनकश्चत रूप से परकनन्दा की र्ा र ी ै। यकद आप चार सािुओ ोंक वातुालाप करते हए देखें, त आप कनःसन्देे य अनुमान लगा सकते ैं क ये कसी अन्य सािु अथवा व्यप्तक् की कनन्दा में लगे ैं। "इस क्षेत्र का भ र्न बहत बुरा ै। व स्वामी र्ी बहत दुष्ट व्यप्तक् ैं।" कचन्तन-ध्यान में सोंलि सच्चा सािु सदैव एकान्त में र ेगा। परकनन्दा-चुगलख री गृ स्थ ों की अपेक्षा तथाककथत सािुओ ोंमें अकिक प्रचकलत ै। कुछ कशकक्षत सोंन्यासी एवों गृ स्थ भी इस घातक र ग से मुक् न ी ों ैं।

इस र ग का मुख्य कारण अज्ञान अथवा ईष्या ै। एक परकनन्दक सुसमृद्ध व्यप्तक् की कमथ्या कनन्दा, कमथ्यार पण तथा कमथ्यापवाद फैलाने आकद द्वारा उसकी अवनकत अथवा कवनाश करना चा ता ै। उसके कलए व्यथु-गपशप एवों परकनन्दा के अकतररक् अन्य क ई कायु न ी ों ैं। उसका र्ीवन इसी पर कनभुर र ता ै। उसे परकनन्दा तथा कसी का अकनष्ट करने में सुख कमलता ै। य उसका स्वभाव ै। ऐसे व्यप्तक् समार् के कलए म ान् सोंकट ैं। वे कनकृष्ट अपरािी ैं। उन्ें मृत्युदण्ड देने की आवश्यकता ै। कुकटलता, पूतुता, कूटनीकत, छल-कपट, वि प्तक्, चालबार्ी आकद चुगलख री के परर्न ी ैं।

एक चुगलख र व्यप्तक् का मन कभी शान्त-प्रशान्त न ी ोंर सकता ै। उसका मन सदैव अनुकचत कदशा में कायु करने की य र्नाएँ बनाता र ता ै। एक सािक क इस भयोंकर दुगुण से पूणुतः मुक् ना चाक ए। उसे अकेले चलना चाक ए, अकेले र ना चाक ए, अकेले भ र्न करना चाक ए तथा अकेले ध्यान करना चाक ए। यकद कसी व्यप्तक् ने ईष्याों, परकनन्दा, घृणा, अ ोंकार एवों स्वाथु का नाश न ी ोंकया ै तथा व क ता ै, "मैं प्रकतकदन छः घण्टे ध्यान करता हाँ।" य उसका कनरथुक प्रलाप ै। र्ब तक व्यप्तक् इन समस्त दुगुण ोंका नाश न ी ोंकर लेता ै तथा अपने मन क छः वषों तक कनःस्वाथु सेवा करके पकवत्र न ी ोंबना लेता ै, तब तक छः कमनट भी ध्यानावस्था में र ना सम्भव न ी ों ै।

आत्म-सुतुकत (Boasting)

आत्म-सुतुकत व्यथु कदखावा अथवा स्वयों की प्रशोंसा ै। य गवु की अकभव्यप्तक् ै।

आत्म-सुतुकत से अकभप्राय स्वयों के कवषय में गवुपूणु अथाुत् बढ़ा-चढ़ा कर ब लना ै।

र् आप कर सकते ैं अथवा करेंगे, उसके कवषय में गवुपूवुक बात मत कररए। कायु शब्द ोंसे अकिक प्रभावकारक ते ैं। कायु ी वास्तकवक उपलप्तब्ध ै।

ज्ञानी के कलए कवनम्रता स र् ै। अज्ञानी के कलए आत्म-प्रशोंसा स र् ै।

आत्म-प्रशोंसक अकिक न ी ोंर्ानता गा परनुतु इतना त कनकश्चत ै व उतना न ी ोंर्ानता ै कर्तना व स चता ै क व र्ानता ै।

सूयु क अपने प्रकाश तथा चिमा क अपनी दीप्ति के कवषय में गकवुत रूप में कुछ क ने की क ई आवश्यकता न ी ों ै। ईमानदार एवों सा सी व्यप्तक्य ोंक अपनी ईमानदारी तथा सा स के कवषय में कुछ क ने की आवश्यकता न ी ों ती ै।

एक खाली पात्र ी अकिक र्ध्वन करता ै। उसी प्रकार एक आत्म-प्रशोंसक भी अकिक ब लता ै। व स्वयों के कवषय में गवुपूवुक बात करता ै। उसके पड़ कसय ोंक य कप्रय न ी ों ै। वे उसकी वास्तकवकता क र्ानते ैं। वे उस पर ाँसते ैं।

र् ााँ आत्म-प्रशोंसा समाि ती ै, व ााँ से गररमा का प्रारम्भ ता ै।

प्रायः अत्यकिक आत्म-प्रशोंसा करने वाले व्यप्तक् नूयूनतम कायु करने वाले ते ैं।

र्ल से पूणु ग री कवशाल नकदयााँ, कछछली छ टी नकदय ोंकी अपेक्षा समिु क अकिक र्ल समकपुत करती ैं तथा वे ऐसा शाप्तन्तपूवुक अथाुत् कबना अकिक र्ध्वन कये करती ैं।

र् अपने मूल्य का स्वयों आकलन करता ै, व कभकुषुक ै।

एक आत्म-प्रशोंसक क भयभीत ना चाक ए क शीघ्र ी उसकी वास्तकवकता सबक ज्ञात र्ायेगी।

र्ब आप अपनी य ग्यताओ–ोंक्षमताओ ोंका स्वयों प्रचार-प्रसार करते ैं, त आप अपनी य ग्यताओ ोंक कलोंकत करते ैं तथा अपने शील-कवनय क आ त करते ैं।

ररश्वतख री (Bribery)

आर् ररश्वत लेने की आदत बहत सामान्य ै। यकद आप ऑकफस में कायु करने वाले कसी व्यप्तक् से पूछेंगे, "श्रीमान्, आपका वेतन कतना ै?" व क ेगा, “मेरा वेतन त ५० रुपये ै परनुतु मेरी आय लगभग ७५ रुपये ै।" य अकतररक् आय ररश्वत ी ै। मनुष् अज्ञानी ै। तथाककथत कशकक्षत मनुष् भी किया-प्रकतकिया के कसद्धान्त से तथा सोंस्कार ोंएवों उनकी शप्तक् से पररकचत न ी ों ैं। यकद आप ररश्वत लेते ैं, त इस अनुकचत कायु के कलए आप दप्तण्डत कये र्ायेंगे; ररश्वत लेने के सोंस्कार आपक अपने अगले र्न्म में भी ररश्वत लेने के कलए बाध्य करेंगे। आप अपने अगले र्न्म में भी एक कपटी-बेईमान व्यप्तक् गों। आपके कवचार एवों कायु आपके अवचेतन मन में अोंकत ते र्ाते ैं। आप अपनी बेईमानी-कपट क र्न्म-र्न्मान्तर तक साथ ले र्ायेंगे तथा अत्यकिक कष्ट भ गेंगे। अपनी आवश्यकताओ ोंक कम कररए तथा अपने वेतन के साथ ईमानदारीपूणु र्ीवन व्यतीत कररए। आपकी अन्तरात्मा कनमुल-शुद्ध गी। आप कचन्ताओ–ोंपरेशाकनय ोंसे सदैव मुक् र ेंगे तथा शाप्तन्तपूणु मृतुयु प्रि करेंगे। मैं मानता हाँ क अब आप कमु के कसद्धान्त की गम्भीरता क समझ गये गों। इन पोंप्तक्य ोंक पढ़ने के क्षण के साथ ी सचे्चे एवों ईमानदार व्यप्तक् बन र्ाइए। उन कायाुलय ोंमें कायु मत कररए र् ााँ भ्रष्टाचार एवों कवकवि प्रल भन ोंकी सम्भावना ै। आप भ्रष्ट र्ायेंगे। कशक्षा का क्षेत्र बहत अच्छा ै। य ााँ ररश्वत लेने अथवा अपरि करने के अवसर बहत कम ैं। आप एक शाप्तन्तपूणु र्ीवन व्यतीत कर सकते ैं। इसमें आपक अवकाश के कदन भी अकिक प्रि ते ैं कर्नका सदुपय ग ि ाकमुक दाशुकनक ग्रन् ोंके स्वाध्याय तथा व्याव ाररक सािना के

अभ्यास ेतु कया र् सकता ै। इस प्रकार आप आध्याप्तत्मक क्षेत्र में शीघ्नता एवों सरलतापूवुक प्रगकत कर सकते ैं।

कचन्ता, परेशानी एवों व्याकुलता(Cares, Worries and Anxieties)

कचन्ताएँ, परेशाकनयाँ तथा व्याकुलता अकवद्या से उत्पन्न ते ैं। कनिावस्था में र्ब मन ब्रह्म में कवश्राम करता ै, एनस्थीकसया अथवा क्ल र फामु द्वारा र्ब मन का शरीर से सम्बि कवच्छेद र्ाता ै, तब क ई दुःख न ी ों ै; कचन्ताएँ, परेशाकनयाँ तथा व्याकुलता भी न ी ों ती ैं। इससे य प्रमाकणत कचन्ताएँ, परेशाकनयाँ तथा व्याकुलता मानकसक सृकष्ट ैं। आनन्दमय आत्मा में इनका अप्तस्तत्व न ी ों ै। यकद इनके मूल कारण 'अज्ञान' का नाश कर कदया र्ाये, त ये स्वतः ी नष्ट र्ाती ैं। अतः आपक आत्म ज्ञान द्वारा इनके मूल कारण क समाि करना गा।

कचन्ता, परेशानी तथा व्याकुलता एक ी ै। र्ल, पानी, वाटर, एक्वा की भाँकत मात्र इनकी ध्वकन में अन्तर ै। ये साथ-साथ र ती ैं। एक व्यप्तक् क ता ै, "मुझे अपनी पत्नी, बच्च ोंएवों वृद्ध माता-कपता की देखभाल करनी ै; मुझे अपने घर तथा र्मीन की देखभाल करनी ै; मुझे अपनी गाय ोंकी देखभाल करनी ै; मुझे अपने शरीर की देखभाल करनी ै।" दे ाध्यास अथवा दे ाकभमान कचन्ताओ ोंएवों परेशाकनय ोंका प्रमुख कारण ै। य अध्यास अज्ञान का पररणाम ै। र्ब अज्ञानी र्ीव इस अशुद्ध नश्वर शरीर क शुद्ध अकवनाशी आत्म तत्त्व मानने की त्रुकट करता ै, तब इन समस्त बुराइय ोंका र्न्म ता ै। इन सबका मूल कारण शरीर ी ै। अतः शरीर आपका प्रथम शत्रु ै। आपक इस पर अकभमान न ी ोंकरना चाक ए अकपतु इसके साथ श्वानवत् व्यव ार करना चाक ए। र्ब इसे भूख-प्यास लगे, तब इसे उसी प्रकार कुछ भ र्न-र्ल दे दीकर्ए कर्स प्रकार आप अपने गाय-बैल क भ र्न-र्ल देते ैं। इतना पयाुि ै। इसके प्रकत उदासीन बकनए।

प्रकतकदन दपुण में पचास बार मुख देखना, साबुन, पाउडर, सुगप्तित तेल का प्रय ग करना, फैशनपरस्त टाई, कॉलर, वस्त्र प नना दे ाकभमान क दृढ़ करते ैं तथा कचन्ताओ ोंमें वृप्तद्ध करते ैं। आत्मा का इस शरीर के साथ तादात्म्य उन व्यप्तक्य ोंतक कवस्तृत र्ाता ै र् इस शरीर के सम्बिी ैं यथा पत्नी, पुत्र, माता, कपता, बक न आकद। इससे कचन्ताएँ भी सौ गुना बढ़ र्ाती ैं। आपक इन सब व्यप्तक्य ोंकी भी देखभाल करनी गी। आपक अपने पुत्र के प्तखलौन ोंकी भी देखभाल करनी गी क् ोंक प्तखलौने आपके पुत्र से सम्बप्तित ैं। इन कचन्ताओ–ों परेशाकनय ोंका क ई अन्त न ी ों ै। मनुष् स्वयों अपने कलए इन समस्त कचन्ताओ ोंका सृर्न करता ै। ककसी अन्य क द ष न ी ोंकदया र् सकता ै। कर्स प्रकार रेशम का कीड़ा तथा मकड़ी अपनी ी लार से अपने कवनाश ेतु र्ाल तैयार करते ैं, उसी प्रकार मनुष् अपने अज्ञान से स्वकवनाश ेतु इन कचन्ताओ–ोंपरेशाकनय ोंका सृर्न करता ै। सूयु की ऊष्मा से समुि का र्ल वाप्तष्पत कर मेघ बनता ै तथा कफर य ी मेघ सूयु क भी आच्छाकदत कर देते ैं। इसी प्रकार, मनुष् द्वारा इन कचन्ताओ–ोंपरेशाकनय ोंका सृर्न अपने कवनाश ेतु ी कया र्ाता ै। शाप्तन्तस्वरूप एवों आनन्दस्वरूप आत्मा में इन कचन्ताओ–ोंपरेशाकनय ोंकी वास्तकवक सत्ता कैसे सकती ै? दे ाकभमान का नाश कररए। इसी क्षण समस्त सम्बि एवों कचन्ताएँ स्वयमेव नष्ट र्ायेंगे। ऐसा अभी कररए तथा आनन्द का अनुभव कररए। कस्टिु-पुकडोंग बनाने की कवकि क सुनने का क ई उपय ग न ी ों ै। पुकडोंग खाइए एवों आनप्तन्दत इए। मैं आपसे इसके अकवलम्ब कियान की अपेक्षा करता हाँ।

ता ै, "मैं अपना व्यापार कैसे चला सकता हाँ। व्यवसाय में मन्दी चल र ी ै।"
म ाकवद्यालय का कवद्याथी इस प्रकार कचन्ता करता ै, "मैंने एम. ए. की परीक्षा दी ै। मैं न ी ोंर्ानता हाँ क उत्तीणु रहाँगा अथवा न ी।ों मैं य भी न ी ोंर्ानता हाँ क र्ीकवक पार्ुन ेतु मैं क्ा कायु करूँगा। आर् कल सब र्ग अत्यकिक प्रकतय कगता ै। ककसी ऑकफस में कनयुप्तक् पाने की क ई सम्भावना न ी ों ै। स्नातक तथा एम. एस. सी.

उत्तीणु व्यप्तक् चीनी के कारखाने में अत्यन्त अल्प वेतन पाते ैं। इस पद ेतु भी क ई ररक् स्थान न ी ों ै। मेरे कपता ने मेरी कशक्षा ेतु अपनी समस्त सम्पकत्त बेच दी ै। अब वे स्वयों के कलए भ र्न की भी व्यवस्था न ी ोंकर पा र े ैं। मैं केश कवन्यास सैलून अथवा रूते बनाने की दुकान प्रारम्भ कर सकता हाँ। अब मुझे श्रम की गररमा-म त्ता
समझ में आयी ै। मैं अब म ात्मा गाँाँि ी् की कशक्षाओ ोंएवों उनके बताये मागु का अनुसरण करूाँगा। इन कदन ों
कसनेमा व्यवसाय: अत्यकिक सफल ै। परनुतु मुझमें न त अकभनय की प्रकतभा ै, न ी मेरी आवार् अच्छी ै। मैं
अपने माता-कपता का एकमात्र स ारा हाँ।" एक रार्ा क ता ै, "मेरे काश्तकार ोंने इस वषु कर अदा न ी ोंकया ै। वे क ते ैं क फसल अच्छी न ी ोंहई ै। मेरा क ष ररक् ै। मैंने अपनी म ाद्वीप-यात्रा में द लाख रुपये व्यय कर कदये ैं। मैंने भूकम्प-रा त क ष में पााँच लाख दानस्वरूप कदये ैं।" व भी कवलाप करता ै। इस प्रकार आप
देखते ैं क इस र्गत् में क ई मनुष् भी कचन्ताओ ोंपरेशाकनय ोंसे मुक् न ी ों ै। परन्तु एक ये गी, एक ज्ञानी यकद एक व्यप्तक् इतनी अकिक कचन्ता करता ै त उसके कलए कुछ ी घण्टे ों में बुलत र्ाते ैं। कचन्ताएाँ अथवा
मप्तस्तष्क की क कशकाओ, ों स्नायुओ ोंएवों ऊतक ोंपर कवनाशकारी प्रभाव िालती ैं। कचन्ताएाँ पाचन में बािा िालती
एक भी व्यप्तक् ूण र्ीवनी-शप्तक् एवों ओर् क नष्ट कर उसे दुबुल बनाती ैं। कचन्ताएाँ व्यप्तक् क एनीकमया (रक्ाल्पता) र ग से ग्रस्त करती ैं। कचन्ताओ−ोंपरेशाकनय ोंसे मानकसक ऊर्ाु का क्षय ता ै। ि ि एवों भययुक् कचन्ताएाँ मनुष् क एक क्षण में समाि कर सकती ैं। ये मनुष् क अल्पायु बनाती ैं। कचन्ताएाँ अनेक र ग ोंका मूल ैं। ये सोंकल्प-शप्तक् क दुबुल करती ैं। एक कचन्ताग्रस्त व्यप्तक् ध्यानपूवुक क ई अच्छा कायु न ी ोंकर सकता ै। व असाविान एवों लापरवा ता ै। व स्वयों क कसी कायु में कनष्ठापूवुक सोंलि न ी ोंकर सकता ै। व र्ीकवत ते हए भी मृत के समान ै। व अपने पररवार तथा िरती माता के कलए भारस्वरूप ै।

कुछ व्यप्तक्य ोंने कचन्ता करने क अपनी आदत बना कलया ै। आप उनके मुख ोंपर लेशमात्र प्रसन्नता न ी ोंदेखेंगे। उनके मुख सदैव 'कुनैन मुख' अथवा 'एरण्ड तेल मुख' ते ैं। क्ा आपने कसी व्यप्तक् का उस समय मुख देखा ै र्ब व कुनैन औषकि अथवा एरण्ड तेल मुाँ में ले र ा ता ै? कचन्ताग्रस्त व्यप्तक् सदा ताश-कनराश ते ैं। ऐसे व्यप्तक्य ोंक अपने कमर ोंसे बा र न ी ोंआना चाक ए। वे बाह्य र्गत् एवों कवचार ोंके र्गत् क दूकषत करते ैं तथा अन्य व्यप्तक्य ोंक प्रभाकवत करते ैं। उदासी-कवषाद एक सोंिामिक र ग ै। ऐसे व्यप्तक्य ोंके सम्पकु में आने वाले व्यप्तक् तुरन्त ी स्वयों भी उदास-कवषादग्रस्त र्ाते ैं। एक उदास व्यप्तक् क अपने मुख क ढक कर बा र कनकलना चाक ए।

अत्यकिक कचन्ता करने वाला मन भीतर झूलूे झूलूता ै। मैं मानता हाँ क आप सब र्ानते ैं क झूलूे झूलूना से मेरा क्ा अकभप्राय ै। मन में कचन्ता करने की आदत घर कर र्ाती ै। कचन्तार्नक कवचार मन में पुनः पुनः आते र ते ैं तथा मन उनमें ग ल-ग ल घूमता र ता ै।

इए। सदैव प्रसन्न रप्तखए। कभी कचन्ता न कीकर्ए। कचन्ता के कवपरीत गुण
'प्रसन्नता' के कवषय में स कचए। अपने स र् ज्ञान एवों बुप्तद्ध का प्रय ग कररए। कववेकशील एवों समझदार बकनए। आप असफलताओ−ोंसोंकट ोंसे बच सकते ैं। आप कसी भी द ष-दुबुलता पर कवर्य प्रिा कर सकते ैं। यकद आप सर्ग एवों साविान ैं, यकद आप ईमानदार एवों स्पष्टवादी ैं, यकद आप प्रकतकदन सन्ध्या वन्दन, ध्यान, प्राथुना तथा वणाुश्रम के अन्य कतुव्य ोंका पालन करते ैं, यकद आप सत्य एवों ब्रह्मवषु का अभ्यास करते ैं, त कवश्व का क ई व्यप्तक्-वसुतु आपक ाकन न ी ोंपहाँचा सकता ै। सृकष्टकतु ब्रह्मा भी आपसे भयभीत गेों। सब कुछ सरलता-सुगमतापूवुक गा। आपका र्ीवन अकुषुब्ध-शान्त र ेगा। ककठनाइयााँ भी आपक लेश मात्र प्रभाकवत कये कबना आगे कनकल र्ायेंगी। अत: अपने र्ीवन में कचन्ता व्याकुलता क क् ोंस्थान कदया र्ाये ? मन क सदैव सनुतुकलत अवस्था में रप्तखए। सदैव ाँकसए-मुस्कराइए। इस आदत का कवकास कररए। यकद क ई ककठनाई समक्ष आती भी ै, त मन क शान्त रप्तखए। इस सूत्र का स्मरण रप्तखए-"य भी गुर्र र्ायेगा।"

कवचार कररए तथा स्वयों से य कक ए, "मैं अनावश्यक रूप से स्वयों क कचप्तन्तत क् ोंकरूँ ? मुझे अब बल प्रिा गया ै। मैं इस गर्त् में र ने की कवकि र्ान गया हाँ। मैं कसी से भी भयभीत न ी ोंहाँ। अब मेरी इच्छा शप्तक् सुदृढ़ चुकी ै। मैं आत्मा का ध्यान करता हाँ। मुझे अब कुछ भी उदे्वेकलत-उकद्विग्न न ी ोंकर सकता ै। मैं अर्ेय हाँ। मैं समूपूणु कवश्व क प्रभाकवत-पे्ररेरत कर सकता हाँ। मेरा व्यप्तक्त्व अब सुदृढ़ एवों ओर्स्वी गया ै। मैं र्ानता हाँ क अपने आस-पास के पररवेश एवों वातावरण से कस प्रकार सामोंर्स्य कबठाया र्ाये। मैं अब अन्य व्यप्तक्य ोंक प्रभाकवत कर सकता हाँ। मैं कनदेशन एवों स्वकनदेशन की कला र्ानता हाँ। मैं अब स्वयों क कसी भी कवषय में कभी कचप्तन्तत न ी ोंकरूँगा। मैं सदैव शाप्तन्तपूणु एवों शप्तक्पूणु हाँ। मैं भीतर से आनन्द प्रिा करता हाँ। मैं चुका हाँ। मैं क ता हाँ, ' े कचन्ता, आपक अलकवदा।' मैं अब पररवकतुत चुका हाँ। मैं सुदृढ़ व्यप्तक्त्व सम्पन्न कचन्ताएँ अब मुझे अपना मुख कदखाने में भयभीत अनुभव करती ैं। मैं अब अन्य लाख ोंव्यप्तक्य ोंकी कचन्ताएँ भी दूर कर सकता हाँ।"

े अल्प-कवश्वास रखने वाले कुषिु प्राणी! देप्तखए, पक्षी कस प्रकार कचन्तामुक् एवों प्रसन्न ैं। पक्षी अथवा एक परम ोंस सोंन्यासी की भााँकत कचन्तामुक् र्ाइए। अपने आत्मा में कवश्वास रप्तखए, उस पर ी कनभुर रक ए। उकठए तथा अपने आत्मा की कदव्य मक मा क दृढ़तापूवुक स्वीकार कररए। आप य नश्वर शरीर न ी ों ैं। आप सवुव्यापक आनन्दमय आत्मा ैं। यकद आपके पास खाने तथा प नने क कुछ न ी ों ै, तब भी अपने इस वास्तकवक स्वरूप से लेश मात्र भी चुयुत मत इए। व व्यप्तक् िन्य ै र् कचन्तामुक् ै एवों स्वस्वरूप में प्तस्थत हआ सदैव ाँसता-मुस्कराता र ता ै तथा अन्य व्यप्तक्य ोंमें प्रसन्नता-आनन्द का सोंचार करता ै।

असाविानी एवों कवसूमृकत (Carelessness and Forgetfulness)

असाविानी एवों कवसूमृकत द अन्य ऐसे दुगुण ैं र् मनुष् की सफलता में बािक ते ैं। एक असाविान-लापरवा व्यप्तक् क ई भी कायु सुन्दर एवों उकचत रूप में न ी ोंकर सकता ै। ये द न ोंदुगुण तम गुण से उत्पन्न ते ैं। कवसूमृकत एवों असाविानी इन द न ोंदुगुण ोंसे युक् व्यप्तक् पररश्रम एवों लगन से अपररकचत ै। उसमें एकाग्रता का अभाव ता ै। व प्रायः कदन में अपनी चाबी, रूते, छाता तथा पेन ख देता ै। व ऑकफस में उकचत समय पर ररकािु-अकभलेख आकद न ी ोंदे सकता ै। व इनकी अनदेखी करता ै। सूमृकत-कवकास के कसद्धान्त ोंका अनुसरण कररए; इससे आप कुछ ी समय में दृढ़ सूमृकत का कवकास कर सकते ैं। आपक इन द न ोंदुगुण ोंके कनराकरण तथा इनके कवपरीत सद्गुण ोंके कवकास ेतु प्रबल इच्छा से सम्पन्न ना चाक ए। य म त्त्वपूणु ै क् ोंक तभी आपका सोंकल्प एवों अवचेतन मन आपके कलए कायु करेंगे। अपने िन क अन्दर की र्ेब में रप्तखए तथा चश्मे क साइि की र्ेब में रप्तखए। टेरन में यात्रा करते समय अपने सामान की कगनती कररए। अपने आय-व्यय का कनयकमत कववरण रप्तखए।

नि-ल लुपता (Covetousness)

नि-ल लुपता ल भ अथवा लालच ै। िन की अपररकमत अभीप्सा िन-ल लुपता ै।

एक िन-ल लुप व्यप्तक् से समस्त सद्गुण, ईमानदारी एवों शाप्तन्त दूर भागते ैं।

ऐसा व्यप्तक् सदैव कनिुन एवों असनुतुष्ट र ता ै। व एक मूखु ै। व एक दुःखी र्ीव ै। व कनरन्तर दासता, भय, सने्दे , दुःख एवों असन्त ष में र ता ै। व कभी र्ीवन का आनन्द न ी ोंउठाता ै।

व िन-सम्पकत्त का उपभ ग करने ेतु न ी,ों अकपतु मात्र उसे एककत्रत करने ेतु सोंचय करता ै। व प्रचुरता-समृप्तद्ध के मध्य स्वयों क भूखा रखता ै। उसके पुत्र शीघ्र ी उसकी समस्त िन-सम्पकत्त नष्ट कर देते ैं।

भ्रष्ट स्वभाव में प्रथम प्रकट ने वाला तथा अन्त में नष्ट ने वाला दुगुण िन-ल लुपता ी ै।

एक िन-ल लुप व्यप्तक् अनैकतक-अनुकचत सािन ोंद्वारा िन एककत्रत करता ै। व दुःखपूणु ्रीवन व्यतीत करता ै। उसकी कनयकत दयनीय तथा श चनीय ै।

कायरता (Cowardice)

कायरता सा स का अभाव ै। य भीरुता ै। एक कायर व्यप्तक् दुबुल हृदयी ता ै। व सकोंट ोंसे भयभीत ता ै। व अपने से उच्च-श्रेष्ठ र्न ोंकी चाटुकाररता करता ै। व उनके समक्ष ब लने में लड़खड़ाता ै। व भयग्रस्त ्राता ै। व दुःख अथवा ाकन से अनावश्यक रूप से भयभीत ता ै। एक कायर व्यप्तक् सा स ीन ता ै। व िरप क ता ै। व भीरु ता ै। एक कायर व्यप्तक् अपनी मृत्युु से पूवु ी अनेक बार मरता ै। एक कायर व्यप्तक् कभी भगवद्-साक्षात्कार प्रिा न ी ोंकर सकता ै।

कायरता एक भयोंकर पाप ै। कायरता यश की ाकन ै। एक झूठू मुख्यतः इसकलए घृणाय ग्य ै क् ोंक य कायरतापूणु ै।

कुकटल-मानकसकता(Crooked-mindedness)

इस र्गत् में कुकटल प्रवृकत्त के व्यप्तक् भी प्रचुरता में ैं। कुकटल-मानकसकता एक तम गुणी वृकत्त ै। ऐसे व्यप्तक् वातुालाप तथा वाद-कववाद में सदैव कुकटल ते ैं। वे वाक्-छल तथा वाद-कववाद में लगे र ते ैं। उन्ें व्यथु एवों गवुपूणु बात करना कप्रय ता ै। वे बलपूवुक घ कषत करते ैं क केवल उनका कथन सत्य ै तथा अन्य व्यप्तक्य ोंके कथन कमथ्या एवों असोंगत ैं। वे एक क्षण के कलए भी मौन न ी ोंर सकते ैं। उनके तकु अत्यकिक केबलैंक्षयेकसी व्यप्तक् से सम्मानर्नक रूप में तकु-कवतकु न ी ोंकरेंगे। वे अपशब्द –ोंदुवुचन ोंका प्रय ग करेंगे तथा अन्त में झगड़ा कर लेंगे। उदारकचत्तता, कवनीतता एवों स्पष्टवाकदता के कवकास से इस दुगुण का कनराकरण गा।

कवषाद(Depression)

कवषाद ताश अथवा उदास ना ै। य कनरुत्साक त तथा प्तखन्नना ै।

कवषाद से कनराशावाकदता उत्पन्न ती ै। य समस्त प्रयास ोंक कनष्प्रभावी कर देता ै; उपिम क्षमता का नाश करता ै। य मन एवों शरीर के अनेक र ग ोंक र्न्म देता ै।

कवषाद उत्सा का अभाव ै। य उदासी प्तखन्नता ै। य ्रीवनी-शप्तक् का क्षीण ना ै। य दुःख की अवस्था ै। य सा स एवों कियाशीलता का अभाव ै।

आशा, सा स एवों कायुशीलता कवषाद तथा भय पर कवर्य प्रिा करते ै तथा आपकी पवुत समान ककठनाइय ोंक राई समान नगण्य बना देते ै। प्तस्थकतयााँ कभी उतनी बुरी न ी ों ती ै कर्तनी आपने कल्पना की थी।

उकठए तथा अपनी कमर कस लीकर्ए। प्राथुना कररए। र्प कररए। कीतुन कररए। आनन्दमय आत्मा पर ध्यान कीकर्ए। प्रसन्नता-प्रफुल्लता का कवकास कररए। कवषाद कतर क त र्ायेगा।

कवषाद एक नकारात्मक प्तस्थकत ै। य अकिक समय तक न ी ोंर सकती ै। प्रसन्नर्ए। सकारात्मक की नकारात्मक पर सदैव कवर्य ती ै।

'ॐ' का उच्चारण कररए। प्राणायाम कररए। मेरे आलेख 'आपका वास्तकवक स्वरूप' (Thy Real Nature) क पकढ़ए। 'आपका वास्तकवक स्वरूप' ररकािु क सुकनए। आप नवीन शप्तक्, आनन्द एवों प्रसन्नता से भर र्ायेंगे।

आपका वास्तकवक स्वरूप सप्तच्चदानन्द ै। इसका अनुभव कररए तबा आनन्दपूवुक सोंचरण कररए।

सािकवृन्द कभी-कभी कवषादग्रस्त र्ाते ैं। अपच, मेघपूणु गगन, सूक्ष्मर्गत् की कनम्न शप्तक्य ोंतथा पुराने सोंस्कार ोंके प्रभाव से य कवषाद की दशा उत्पन्न ती ै। कारण ज्ञात कर उसका नाश कररए। स्वयों क कवषाद से पराकर्त मत ने दीकर्ए। तुरन्त तेर् व लम्बे भ्रमण ेतु कनकल र्ाइए। खुली वा में दौकड़ए। भप्तक् गीत गाःए। एक घण्टे तक 'ॐ' का उच्च स्वर में उच्चारण कररए। नदी अथवा समिु के कनारे चकलए। यकद ारम कनयम बर्ाना र्ानते ैं, त उसे बर्ाइए। कुम्भक एवों शीतली प्राणायाम कररए। सन्तरे के रस अथवा गमु चाय या कॉफी का एक कप पीकर्ए। अवूित गीता तथा उपकनषद ोंसे कुछ आत्म न्नयनकारी अोंश ोंक पकढ़ए।

आत्म-सोंशय (Diffidence)

आत्म-सोंशय स्वयों में कवश्वास तथा स्वकनभुरता का अभाव ै। आत्म-सोंशय आत्म-कवश्वास की कमी ै। य अपनी शप्तक्, औकचत्य, ज्ञान, कनणुय अथवा क्षमता में कवश्वास का अभाव ै। य भीरूता, आत्म-कवश्वास ीनता एवों सोंक चशीलता ै।

आत्म-सोंशय सोंकल्प तथा कायु-कनष्पादन क बाकित करता ै। य आपक कनरुत्साक त करता ै।

आत्म-कवश्वास एवों आत्म-कनभुरता का कवकास कररए। इस कवषय में कम स कचए क अन्य व्यप्तक् आपके बारे \mathfrak{pi} क्ा स चते ैं। इससे आपक आत्म-सोंशय पर कवर्य प्रिा करने तथा आत्म-सोंयम, आत्म-कवश्वास एवों आत्म-कनभुरता प्रिा करने में स ायता कमलेगी।

उदा रणतः म क ते ैं, "आल चक ोंके भय से राम ने सोंक चपूवुक कलखा।" "कृष्ण आत्म-सोंशय के कारण ी असफल हआ।" अकिकाोंश व्यप्तक् सदैव आत्मसोंशयी ते ैं। उनमें आत्म-कवश्वास का अभाव ता ै। वे ऊर्ाु, क्षमता एवों य ग्यता सम्पन्न ते ैं, परन्तु उन्ें अपनी शप्तक्य –ोंक्षमताओ ोंमें तथा सफलता प्राप्ति में कवश्वास न ी ों ता ै। य एक प्रकार की दुबुलता ै कर्ससे व्यप्तक् क उसके समस्त प्रयास ोंमें असफलता प्रिा ती ै। एक व्यप्तक् व्याख्यान देने ेतु मोंच पर चढ़ता ै। व य ग्य-सक्षम व्यप्तक् ै। व कवद्वान् ै। परन्तु आत्मसोंशयी-सोंक चशील ै। व मूखुतापूवुक स चता ै क व एक प्रभावशाली व्याख्यान न ी ोंदे पायेगा। कर्स क्षण उसके मन में य नकारात्मक कवचार आता ै, उसी क्षण व अिीर-व्यग्र र्ाता ै, उसके पैर िगमगाने लगते ैं तथा

व मोंच से नीचे उतर आता ै। इस असफलता का कारण आत्म-कवश्वास का अभाव ै। आपकी य ग्यता-क्षमता कम सकती ै, परनुतु आपक स्वयों में पूणु कवश्वास ना चाक ए क आप अपने प्रयत्न में सफल गों। कुछ ऐसे व्यप्तक् भी ैं कर्नकी प्रकतभा क्षमता बहत कम ै परनुतु वे अपने व्याख्यान से श्र ताओ ोंक र मोंकचत कर सकते ैं।

य उनके आत्म-कवश्वास के कारण ता ै। य कवश्वास एक प्रकार की शप्तक् ै। य सोंकल्प का कवकास करती ै। सदैव इस प्रकार स कचए, "मैं सफल ऊँगा। मैं अपनी सफलता के प्रकत पूणुतः आश्वस्त हाँ।" आत्म-सोंशय रूपी दुगुण क कभी अपने मन में स्थान मत दीकर्ए। आत्म-कवश्वास ी शिी सफलता ै। आपक अपनी वास्तकवक म त्ता से पूणु पररकचत ना चाक ए। आत्म-कवश्वास से पूणु व्यप्तक् अपने समस्त कायों-प्रयास ोंमें सदैव सफलता प्रिा करता ै।

वृथा पररभ्रमण (Dilly-dallying)

कुछ सिाक ोंमें वृथा पररभ्रमण की आदत ती ै। वे एक सिा से अकिक कसी स्थान पर र न ी ों सकते ैं। वृथा पररभ्रमण की इस आदत पर कनयन्त्रण लगाना चाक ए। वे नये स्थान एवों नये चे रे देखना चा ते ैं तथा नये व्यप्तक्य ोंसे बात करना चा ते ैं। अप्तस्थरता से कुछ भी प्रिा न ी ोंकया र् सकता ै। एक सिाक क कम से कम बार वषु की अवकि तक एक ी स्थान पर र ना चाक ए। यकद उसका स्वास्थ्य दुबुल ै, त ब गमी एवों वषाु ऋतु के छः म ीने कसी एक स्थान पर र सकता ै तथा सददी में छः म ीने कसी अन्य स्थान पर र सकता ै। सदी में व रार्पुर (दे रादून) अथवा ऋकषकेश में र सकता ै तथा गमी में व बिीनाथ अथवा [illegible] स्थान पर र ना चाक ए। अत्यकिक भ्रमण थकावर एवों दुबुलता का कारण ता ै।

िूतुता (Dishonesty)

िूतुता एक अन्य दुगुण ै। अकिकाोंश व्यप्तक्य ोंमें कसी न कसी प्रकार की िूतुता ती ै। पूणु ईमानदार एवों सचेचे व्यप्तक् अत्यकिक दुलुभ ैं। िूतुता ल भ अथवा लालव की स य गी ै। र् ाँ िूतुता ै, व ाँ खिा, कूटनीकत, छल, कपट एवों प्रवोंचना आकद ते ैं। ये सब िूतुता के पररर्न पररकर ैं। ल भ वासना का प्रमुख अकिकारी ै। काम-वासना की तृप्ति ेतु व्यप्तक् सब प्रकार के िूतुतापूणु सािन अपनाता ै। यकद कामवासना एवों ल भ का नाश कर कदया र्ाये, त व्यप्तक् ईमानदार बन र्ाता ै। एक िूतु व्यप्तक् कसी भी व्यवसाय में सफलता-समृप्तद्ध न ी ोंप्रिा करता ै। शीघ्र ी उसकी िूतुता सबके समक्ष प्रकट र्ायेगी। व समार् में सबकी घृणा का पात्र बन र्ायेगा। व अपने समस्त कायु-व्यवसाय में असफल ी र ेगा। एक िूतु व्यप्तक् ररश्वत लेने एवों झूठू ब लने में र्रा भी न ी ोंक चकेगा। एक झूठू क कछपाने के कलए, व दस नये झूठू ब लेगा। दस नये झूठू ोंक सत्य कसद्ध करने के कलए, पचास झूठू ब लेगा। व सत्य भी बलपूवुक क ने में असमथु गा। उसका अन्तःकरण मकलन चुका ै। िूतुता का त्याग करके ईमानदारी का कवकास कररए। अपनी प्तस्थकत से सनुतुष्ट रक ए। अकिक की लालसा मत रप्तखए। साद र्ीवन व्यतीत कररए। आपके कवचार सदा उच्च र ें। भगवान् से भयभीत इए। सत्य ब कलए। सबसे प्ेरेम कररए। सबमें अपनी आत्मा क ी देप्तखए। तब आप अन्य व्यप्तक्य ोंसे िूतुतापूणु व्यव ार न ी ोंकरेंगे। आप अपनी अल्प सम्पकत्त का त्याग करने क भी तत्पर र ेंगे। आप कवशालहृदयी एवों उदारमना बनेंगे। य ी आपसे अपेकक्षत ै यकद आप र्ीवन एवों भगवद्-साक्षात्कार में सफलता प्राप्ति के इचुछुक ैं।

ईषाु (Envy)

ईषाु अन्य व्यप्तक् की सफलता एवों समृप्तद्ध क देख कर हृदय का दु:खी एवों सन्तान ना ै।

ईषाु द्वेषभाव, घृणा एवों दुभाुवना ै; य कुप्तत्सत दृकष्ट ै।

ईषाु अन्य व्यप्तक् की श्रेष्ठता अथवा सफलता से उत्पन्न कवकुषुब्धता, पीड़ा अथवा असनुतुकष्ट ै, इसमें कुछ सीमा तक घृणा अथवा द्वेष भी साथ र ता ै तथा प्रायः उस व्यप्तक् की कनन्दा की इच्छा अथवा प्रयास कया र्ाता ै।

ईषाु गवु की पुत्री तथा त्या एवों प्रकतश ि की लेप्तखका ै। ईषाु अकि की भाँकत ै र् व्यप्तक् का शीघ्र नाश कर देती ै। यकद आप अन्य व्यप्तक् की प्रसन्नता में आनप्तन्दत ते ैं, त अपने आनन्द में ी वृप्तद्ध करते ैं।

व्यप्तक् उस वसुतु के प्रकत ईषाुलु ता ै र् कसी अन्य की ै तथा कर्स पर उसका कुछ अकिकार न ी ों ै।

व अपने अकिकार की वसुतु पर अकिकार र्ताने वाले व्यप्तक् के प्रकत भी ईषाुलु ता ै। ईषाु व कवष ै र् मनुष् के शरीर क र्ुररत नष्ट कर देता ै।

कायाुलय में स कमी, सम्बिी र्न अपने समान पद-प्तस्थकत वाले व्यप्तक्य ोंसे तब ईषाु करते ैं र्ब उन्ें पद न्नकत अथाुत् श्रेष्ठ प्तस्थकत प्रा ती ै।

सन्त ष, सौ ादु, तृप्ति तथा अच्छा स्वभाव ईषाु के कवपरीताथी शब्द ैं। शाप्तन्त, भप्तक् एवों ज्ञान के इस घ र शतुरु ईषाु क कवशालहृदयता, उदारता एवों सन्त ष के अभ्यास द्वारा नष्ट कररए।

दु:सोंग-कुसोंगकत (Evil Company)

दु:सोंग अथाुत् कुसोंगकत के प्रभाव अत्यन्त अनथुकारी ैं। एक सािक क सब प्रकार की कुसोंगकत का त्याग करना चाक ए। दुर्ुन व्यप्तक्य ोंके सम्पकु से मन कुकवचार ोंसे भर र्ाता ै। व्यप्तक् भगवान् में तथा शास्त्र ोंमें अपने अल्प-कवश्वास क भी ख देता ै। एक व्यप्तक् अपनी सोंगकत द्वारा ी र्ाना र्ाता ै। समान पोंख ोंके पक्षी ी साथ-साथ र ते ैं अथाुत् समान प्रकृकत एवों स्वभाव वाले व्यप्तक् ी कमत्र बनते ैं। ये सब बुप्तद्धमत्तापूणु क ावतें ैं। ये कबलकुल सत्य ैं। कर्स प्रकार प्रारम्भ में एक पौिशाला की गाय आकद पशुओ ोंसे रक्षा ेतु सुदृढ़ बाड़ लगायी र्ाती ै; उसी प्रकार एक नये सािक क बाह्य कुप्रभाव ोंसे अत्यन्त साविानीपूवुक स्वयों की रक्षा करनी चाक ए, अन्यथा व शीघ्र नष्ट-भ्रष्ट कभचार, छल, कपट, च री, परकनन्दा, चुगलख री, व्यथु गपशप करने वाले एवों कर्न् भगवान् तथा शास्त्र ोंमें कवश्वास न ी ों ै, ऐसे व्यप्तक्य ोंके सोंग का त्याग करना चाक ए। सािक ोंके कलए प्तस्त्रय ोंतथा स्त्रीसोंकगय ोंकी सोंगकत अत्यन्त अकनष्टकारी ै।

दूकषत वातावरण में र ना, उपन्यास पढ़ना, अश्लील कचत्र, गीत, कसनेमा, नाटक तथा पशुओ ोंकी मैथुनकिया देखना, मन में कुकवचार ोंक र्न्म देने वाले अकशष्ट शब्द ब लना-सुनना, सोंक्षेपतः र् कुछ भी कुकवचार उत्पन्न करे उसे कुसोंगकत ी क ा र्ायेगा। प्रायः सािक कशकायत करते ैं, " म कपछले पि वषु से सािना कर र े ैं, परनुतु मारी कुछ ठ स आध्याप्तत्मक प्रगकत न ी ोंहई ै।" इसका स्पष्ट कारण ै क उन् नें अभी तक कुोंसगकत का पूणुतः त्याग न ी ोंकया ै। समाचार-पत्र सभी प्रकार के साोंसाररक कवषय ोंसे सम्बप्तित ते ैं।

सिाक ोंक समाचार-पत्र पढ़ने का सवुथा त्याग करना चाक ए। समाचार-पत्र से सांोसाररक सोंस्कार राग्रत ते ैं, मन अत्यकिक उत्तेेकर्त एवों बक मुखी ता ै तथा इससे व्यप्तक् सोंसार क ठ स वास्तकवकता मान कर इस नामरूपात्मक र्गत् के पीछे कवद्यमान परम सत्य क कवसूमृत कर देता ै।

मिोन्माद–िाकमुक कट्टरवाद (Fanaticism)

मिोन्माद उग्र तथा अपररकमत िाकमुक उत्सा ै।

मिोन्माद अथवा अकवववेकपूणु उत्सा के अकतररक् अन्य कसी ने िमु क इतनी क्षकत न ी ोंपहााँचायी ै अथवा सत्य क इतना अपयश न ी ोंप्रदान कया ै।

कसी भी प्रथा के प्रकत इतने आग्र ी मत बकनए क उसके पालन से सत्य दाव पर लग राये।

मिु के प्रकत कनष्ठा-गम्भीरता अच्छी ै परनु्तु िाकमुक उन्माद इसकी अकत ै तथा पररणामस्वरूप य प्रकतकियात्मक ता ै।

मिोन्माद कमथ्या उत्सा एवों अिकवश्वास की सन्तान ै। य असक षु्णुता एवों अत्याचार का र्नक ै।

य एक अत्यकिक ि िी मन की कमथ्या अकि ै। एक व्यप्तक् का अिो-कववेक ीन िाकमुक उन्माद सौ दुष्ट ोंके सोंयुक् प्रयाप्स से अकिक ाकनकारक ै।

मतिाता (Bigotry) सोंकीणुता ै, िमोन्माद (Fanaticism) उग्रता ै। अिकवश्वास (Superstition) ज्ञानशून्यता ै। मतिाता कसी सम्प्रदाय अथवा लक्ष्य के प्रकत कववेकशून्य एवों ठिकमुतापूणु आसप्तक् ै।

मिोन्माद एवों मतिाता में प्रायः असक षु्णुता समाक त ती ै र् अपने कवपरीत कवचार ोंएवों िारणाओ ों क स न करने की अकनचु्छुक ती ै अथाुत् उन्ें स न न ी ोंकरती ै।

अिकवश्वास अज्ञानपूणु एवों अताकुक िाकमुक कवश्वास ै।

कवश्वासशीलता (Credulity) मुख्यतः िाकमुक न ी ों ती ै, य कबना पयािु प्रमाण प्रिा कये कसी भी बात में कवश्वास करने की तत्परता ै, अद्भुत चमत्कारी क स्वीकार करने की प्रवृकत्त ै। कवश्वासशीलता दुबुल ती ै, असक षु्णुता उग्र ती ै।

मतिाता में उकचत कवचार करने की क्षमता का अभाव ै; िमोन्माद में िैयु का अभाव ै, अिकवश्वास में ज्ञान तथा मानकसक अनुशासन का अभाव ै; असक षु्णुता में शील-सोंयम का अभाव ै।

मतिाता, िमोन्माद एवों अिकवश्वास िाकमुक भाव ोंके कवकृत रूप ैं। कवश्वासशीलता तथा असक षु्णुता प्रायः सने्दे वाद अथवा नाप्तस्तकता के साथ र ते ैं। द षदकशुता, उदासीनता एवों कसद्धान्त-कनरपेक्षता िाकमुक कट्टरता के कवपरीत शब्द ैं।

फैशन-एक भयोंकर अकभशाप (Fashion - A Terrible Curse)

य कवषय कमुय ग के कलए अप्रासोंकगक-अनुपयुक् न ी ों ै। र् सादे वस्त्र प नता ै तथा फैशन के इस भयोंकर अकभशाप से मुक् ै, व ी कमुय ग का अभ्यास कर सकता ै। व्यप्तक् क फैशन के कवनाशकारी प्रभाव ों से पूणु पररकचत ना चाक ए। इसकलए मैंने य लेख य ाँ सप्तम्मकलत कया ै।

सामान्य व्यप्तक् फैशन के पीछे उन्मत्त र े ैं। स्त्री-पुरुष फैशन के दास बन गये ैं। यकद गाउन अथवा यूकनफामु की कसलाई कटाई में छ टी सी भी तुरुकट गयी ै, त व्यप्तक् लन्दन या पेररस की अदालत ोंमें दर्ी के कवरुद्ध ाकन का दावा प्रस्तुत करते ैं। आर्कल कदल्ली एवों बम्बई भी पेररस गये ैं। आप य ाँ सायोंकाल में फैशन के कवकवि रूप ोंक देख सकते ैं। अदु्धु-निता फैशन ै। वे इसे अनावृत अ ोंग ोंके कलए वैज्ञाकनक एवों स्वास्थ्यकर वायुसोंचरण मानेंगे। अिा वक्ष, अिी बाँ ें, अिौ पैर अनावृत अथाुत् वस्त्र- ीन ने चाक ए। य फैशन ै। उनका अपने केश ोंपर पूणु कनयन्त्रण ै। य उनकी कसप्तद्ध ै। वे सैलून में र्ा कर अपने केश ोंक इच्छानुसार कटवा सकते ैं तथा कवकभन्न रूप ोंमें केश-कवन्यास करवा सकते ैं। फैशन वासना में वृप्तद्ध करता ै तथा इसे उत्तेकर्त करता ै।

बम्बई की एक कनिुन मक ला भी एक फ्रॉक बनवाने ेतु अकिक रुपये खचु करती ै। व थ ड़ा सा कवचार भी न ी ोंकरती ै क उसका पकत कस प्रकार सब व्यवस्था करेगा। बेचारा पकत, वासना का दास, एक दुःखी र्ीव। व इिर-उिर क ी ोंसे कुछ ऋण लेता ै, कवकवि रूप ोंमें ररश्वत लेता ै तथा बाह्य मुस्कान एवों भीतर र ष के साथ अपनी पत्नी क कसी प्रकार प्रसन्न करने का प्रयास करता ै। व अपनी अन्तरात्मा एवों बुप्तद्ध का नाश करता ै तथा गर्त् में कदगभ्रकमत सा भटकता ै; अपने दुष्कमों के पररणामस्वरूप फ ड़े-फुोंसी तथा पायररया र ग से ग्रस्त ता ै। कष्टप्रद अवस्था में व कचल्लाता ै, "मैं एक घ र पापी हाँ। मैं य कष्ट स न करने में असमथु हाँ। मैंने अपने पूवुर्न्म में अनेक दुषृकृत्य कये ैं। े भगवान्, मुझे क्षमा कररए, मेरी रक्षा कररए।" परन्तु व इस र्न्म में अपनी दशा सुिारने ेतु लेश मात्र भी प्रयत्न न ी ोंकरता ै।

कमथ्याकभमानी फैशनपरस्त व्यप्तक्य ोंके कसले वस्त्र ोंसे बचे हए कपड़ ोंद्वारा समस्त कवश्व क वस्त्राच्छाकदत कया र्ा सकता ै। फैशन में िन का अत्यकिक अपव्यय ता ै। मनुष् की आवश्यकताएँ वस्तुतः अत्यन्त अल्प ैं-द र् ड़ी सािारण वस्त्र, चार र टी एवों एक ल टा पानी। यकद फैशन में अपव्यय ने वाले िन का सत्कायों में, समार् सेवा के कायों में सदुपय ग कया र्ाये त मानव कदव्यता में पररवकतुत र्ायेगा। व शाश्वत शाप्तन्त एवों आनन्द का उपभ ग करेगा। अभी आप इन फैशनेबल व्यप्तक्य ोंके मुख ोंपर क्ा देखते ैं? अशाप्तन्त, उकद्विता, कचन्ता, भय, कवषाद एवों काप्तन्त ीनता। उन् नें द रे कॉलर, टाइ, ब सक त रेशमी गाउन अथवा सूट प ना हआ गा, परन्तु उनके मुख ोंपर उदासी एवों कुरूपता ी कदखायी देगी। कचन्ता, ल भ, वासना तथा घृणा के घातक र ग ों ने इनके हृदय ोंक पूणुतः अिान्त कर रखा ै।

यकद आप इोंग्लैण्ड के बैरन अथाुत् सामन्त से एक क नदू मप्तन्दर में प्रवेश करते समय अपने र्ूते एवों ट पी उतारने क क ते ैं, त उसे ऐसा अनुभव ता ै क उसने अपना समूपूणु व्यप्तक्त्व ी ख कदया ै। एक अ ोंकारी व्यप्तक् की कमथ्याकभमाकनता देप्तखए! चमड़े का एक छ टा टुकड़ा (र्ूता) तथा वस्त्र से ढका एक िातु-बुना (ट पी)-य दोनों इसे एक बैरल बनाते ैं; इनके कबना व मात्र शून्य अथाुत् अप्तस्तत्व ीन क ई तेर् अथवा बल न ी ों ै। व स्वयों क दुबुल अनुभव करता ै। अब व प ले के समान शप्तक्पूवुक बात न ी ों कर सकता ै। य गर्त् कुप्तित हृदयी तथा कुप्तित बुप्तद्ध व्यप्तक्य ोंसे भरा हआ ै। वे स चते ैं क पगड़ी, फैशनेबल लम्बे क ट, ट पी तथा र्ूते प नने से व्यप्तक् बड़ा-श्रेष्ठ बन र्ाता ै। एक वास्तकवक श्रेष्ठ व्यप्तक् व ै र् सरल ै तथा अ ोंकार एवों राग-द्वेष से मुक् ै।

स्त्री-पुरुष फैशनेबल वस्त्र क् ोंप नते ैं? वे दूसर ोंकी दृकष्ट में स्वयों क श्रेष्ठ कदखाना चा ते ैं। वे स चते ैं क फैशनेबल वस्त्र प नने से उन् आदर-सम्मान प्राप्त गा। पत्नी अपने पकत की दृकष्ट में सुन्दर कदखना चा ती

ै; व उसे आककषुत करना चा ती ै। पकत अपनी पत्नी क आककषुत करने के कलए फैशनेबल वस्त्र प नता ै। य सब उनका भ्रम ै। क्ा फैशनेबल वस्त्र वास्तकवक सुन्दरता प्रदान करते ैं? य कृकत्रम सज्जा, अस्थायी एवों कमथ्या चमक-दमक तथा कवनाशशील कमथ्या सौन्दयु ै। यकद आप सद्गुण ोंयथा करुणा, स ानुभूकत, प्रेम, भप्तक्

एवों स नशीलता से सम्पन्न ैं, त आप सवुत्र सम्माकनत गें। ये व्यप्तक् क शाश्वत सौन्दयु प्रदान करेंगे यद्यकप व फटे-पुराने वस्त्र प ने हए ैं।

फैशन एक भयोंकर अकभशाप ै। य शाप्तन्त का घ र शत्रु ै। य व्यप्तक् के मन में कुकवचार ,ों काम-वासना, ल भ एवों आसुरी प्रवृकत्तय ोंक उत्पन्न करता ै। य मन क साोंसाररक कलुष से भरता ै। य कनिुनता क न्म देता ै। फैशन ने आपक कभकुषुक बना कदया ै। फैशन की इच्छा का समूल नाश कररए। सादे वस्त्र प कनए। उच्च कवचार रप्तखए। फैशनेबल व्यप्तक्य ोंका सोंग मत कररए। उन सन्त ोंका स्मरण कररए कर्न् नेों सरल र्ीवन व्यतीत कया। आिुकनक समय में सरल र्ीवन व्यतीत कर र े व्यप्तक्य ोंसे प्रेरणा लीकर्ए। सादगी-सरलता से आपक पकवत्रता प्राि गी। इससे आपके मन में कदव्य कवचार ोंका सोंचार गा। आप कचन्ता तथा अनावश्यक कवचार ोंसे मुक् गें। आप भगवद्-आरािना एवों ध्यान आकद आध्याप्तत्मक अभ्यास ों ेतु अकिक समय अकपुत कर सकेंगे।

एक साप्तत्त्वक पुरुष अथवा स्त्री ी वास्तव में सुन्दर ता ै। उन्ें फैशनेबल वस्त्र अथवा स्वणाभूषण ों द्वारा कृकत्रम अलोंकरण की आवश्यकता न ी ों ै। यद्यकप वे सादे-पुराने वस्त्र प नते ैं, लाख ोंव्यप्तक् स्वयमेव उनकी ओर आककषुत ते ैं।

म ात्मा गाोंिी र्ी की वेशभूषा कतनी सादी थी? वे केवल एक ि ती प नते थे। भगवान् रमण म कषु कतने सरल थे? वे मात्र एक कौपीन िारण करते थे। ि ती तथा कौपीन ी उनकी व्यप्तक्गत सम्पदा थे। उन्ें अपने वस्त्र ोंक रखने अथवा क ी ोंले र्ाने ेतु सूटकेस तथा टरोंक की आवश्यकता न ी ोंथी। वे एक पक्षी के समान मुक् थे। गोंग त्री के स्वामी कृष्णाश्रम, दकक्षण भारत के सलेम कर्ले के सेन्दा मोंगलम के स्वामी ब्र ि सरस्वती कौपीन भी िारण न ी ोंकरते ैं। वे कदगम्बर अवस्था में र ते ैं। वे आर् भी उसी अवस्था में ैं कर्समें उनका न्म हआ था।

य शरीर कनरन्तर मकलन पदाथु उत्सकर्ुत करने वाले एक बड़े व्रण अथवा घाव के समान ै। इसे कसी भी वस्त्र द्वारा मात्र ढकने की आवश्यकता ै। रेशमी, झालरदार चमकीले वस्त्र ोंकी आवश्यकता न ी ों ै। अप्तस्थ-माोंस के इस नश्वर एवों मल के ढेर क कलात्मक वस्त्र ोंसे अलोंकृत करना मूखुता की पराकाष्ठा ै। क्ा अब आपक अपनी मूखुता का अनुभव गया ै? अभी फैशन का त्याग कर दीकर्ए। प्रकतज्ञा कररए। मुझे वचन दीकर्ए क आप इसी क्षण से सादे वस्त्र िारण करना प्रारम्भ कर देंगे।

आप इस सोंसार में वस्त्र ीन ी आये थे तथा वस्त्र ीन ी र्ायेंगे। र्ब आप मृत्युशय्या पर गें, तब आपका रेशमी ककटसूत्र एवों दुशाला भी आपके पौत्र-पौकत्रय ोंके उपय ग ेतु छीन कलया र्ायेगा। कफर आप कनरर्ुन एवों फैशनेबल वस्त्र बनाने ेतु सतत स्वाथुपूणु प्रयास में क् ोंसोंलि ैं? अपनी मूखुता समकझए। कववेक करना सीप्तखए। आत्म-ज्ञान प्राि कररए तथा शाश्वत शाप्तन्त में कवश्राम कररए।

े फैशनेबल पुरुष! े फैशनेबल स्त्री ! े आत्मा के ननकत्! आप कमथ्याकभमाकनता तथा फैशनेबल वस्त्र ोंके पीछे भागने में अपने समय, ऊर्ाु एवों र्ीवन क व्यथु क् ोंगाँवा र े ैं? य सवुथा कनरथुक ै। सौन्दय ों का सौन्दयु, सौन्दयु का अक्षय स्र त, शाश्वत सौन्दयु आपके ी हृदय-कक्ष में सतत देदीप्यमान र ा ै। इस गत् का समस्त सौन्दयु, उन सौन्दयु के स्र त की छाया अथवा प्रकतकबम्ब मात्र ै। अपने हृदय क पकवत्र बनाइए। मन एवों इप्तिय ोंपर कनयन्त्रण कररए। कक्ष में शाप्तन्तपूवुक बैकठए तथा इस सौन्दय ोंके सौन्दयु, आपके शाश्वत सखा,

'आत्मा' का ध्यान कररए। आत्मानुभव कररए। केवल तभी आप वास्तव में सुन्दर सकते ैं। केवल तभी आप वास्तव में आनप्तन्दत सकते ैं। केवल तभी आप वास्तव में एक समृद्ध एवों श्रेष्ठ व्यप्तक् सकते ैं।

परद षदशुन (Fault-finding)

य मनुष् की पुरानी घृणास्पद आदत ै। य आदत उससे दृढ़तापूवुक कचपकी र ती ै। सदैव दूसर ों के कवषय ोंमें स्तक्षेप करने वाले सिाक का मन सदा बक मुखी ी र ता ै। व भगवद्-कचन्तन कैसे कर सकता ै, र्ब उसका मन सतत दूसर ोंके द ष-त्रुकटयाँ ढूाँढ़ने में सोंलि ै?

यकद आप इस व्यथु गाँवाये समय का एक अोंश भी अपने द ष ोंक ख र्ने में लगाते, त अब तक आप एक म ान् सन्त बन गये ते। आप दूसर ोंके द ष –त्रुकटय ोंकी कचन्ता क् ोंकरते ैं? सवुप्रथम स्वयों क शुद्ध कररए। सवुप्रथम स्वयों में सुिार कररए। स्वयों में पररवतुन लाइए। अपने मन के कलुष-अशुप्तद्धय ोंक स्वच्छ कररए। आध्याप्तत्मक सािना में गम्भीरतापूवुक सोंलि व्यप्तक् के पास दूसर ोंके कवषय ोंमें झााँकने ेतु क्षण भर का समय भी न ी ों ता ै।

र्ाती ै, यकद दूसर ोंके परद षदशुन मंे व्यथु कचन्तन का क ई अवसर न ी ों गा। व्यप्तक् का बहत अकिक समय परकनन्दा, चुगलख री, कनरथुक गपशप आकद में व्यथु र्ाता ै। समय अत्यकिक मूल्यवान् ै। म न ी ोंर्ानते ैं क यमदेवता कब मारे प्राण ोंका रण कर लेंगे। प्रत्येक क्षण का भगवद्-कचन्तन ेतु सदुपय ग कया र्ाना चाक ए। र्गत् क अपने मागु पर चलने दीकर्ए। आप अपने कवषय में स चिए। अपनी मानकसक फैक्ट्री क स्वच्छ रप्तखए।

र् व्यप्तक् अन्य व्यप्तक्य ोंके कवषय ोंमें स्तक्षेप न ी ोंकरता ै, व इस र्गत् का सवाुकिक शान्त-प्रशान्त व्यप्तक् ै।

परद षदशुन दूसर ोंके द ष ढूाँढ़ने की कला ै। य अन्य व्यप्तक्य ोंके कायु-व्यव ार पर आपकत्त अथवा आक्षेप करना ै। य टीका-कटप्पणी करना ै।

व्यप्तक्य ोंक उनकी त्रुकटयााँ-द ष बताने में शीघ्रता मत कररए। अपने द ष ोंक देप्तखए।

कसी में द ष-त्रुकटयााँ ख र्ना सरल ै; उनसे श्रेष्ठ कायु कर पाना ककठन ै।

दूसरे के द ष देखने में प्रत्येक व्यप्तक् की दृकष्ट कगद्धदृकष्ट-तुल्य ती ै।

दूसर ोंके द ष एवों अपूणुताओ ोंके प्रकत सदैव ियुशील र ने का प्रयास कररए, क् ोंक आपमें भी अनेक द ष एवों अपूणुताएाँ ैं कर्न् ें स न कये र्ाने की आवश्यकता ै। यकद आप स्वयों में अपनी इच्छानुसार सुिार-पररवतुन लाने में असमथु ैं, त आप अन्य व्यप्तक् से आपकी इच्छा के अनुरूप बनने की आशा कैसे कर सकते ैं?

परद षदशुन का स्वभाव मन की सोंकीणुता एवों दुभाुवना का सूचक ै।

कबना कसी उपय गी उद्देश्य के अन्य के द ष ोंके कवषय में मत ब कलए।

परगुणदशुन के स्वभाव का कवकास कररए। प्रत्येक व्यप्तक् में कुछ सद्गुण तथा सकारात्मक प्रवृकत्तयााँ ती ैं कर्नकी प्रशोंसा की र्ा सकती ै। इससे परद षदशुन का स्वभाव नष्ट र्ायेगा।

परद षदशी व्यप्तक् समार् द्वारा अपमाकनत एवों कतरसूकृत कया र्ाता ै।

आप अन्य व्यप्तक्य ोंके द ष क् ोंदेखते ैं, र्ब क आपमें स्राकिक द ष ैं? सवुप्रथम स्वयों क स्रािररए। अन्य व्यप्तक् अपने द ष ोंकी कचन्ता स्वयों करेंगे। आप अपने कवषय में कचन्ता कररए। अन्य व्यप्तक्य ोंके कवषय में स्तक्षेप मत कररए। आप शाप्तन्त प्रिा करेंगे।

एक रार्कसक व्यप्तक् दूसर ोंमें केवल द ष ी देखता ै। व उनके गुण न ी ोंदेख सकता ै। व दूसर ों पर ऐसे दुगुण भी अध्यार कपत करता ै, र् वास्तव में उनमें न ी ों ैं। परन्तु एक साप्तत्त्वक व्यप्तक् दूसर ोंmathfrak 7 सदैव गुण ी देखता ै।

एक सन्त समस्त प्राकणय ोंमें आत्मा का दशुन करता ै। अत: व कसी में न त गुण तथा न ी द ष देखता ै।

भय (Fear)

भय मानव के कलए एक म ान् अकभशाप ै। य एक नकारात्मक कवचार ै। य आपका घ र शतुरु ै। य कवकवि रूप िारण करता ै यथा र ग का भय, मृतुयु का भय, ल क-कनन्दा का भय, िन-सम्पकत्त ख ने का भय आकद।

भय अनेक र्ीवन ोंक नष्ट कर देता ै, मनुष् क असफल एवों दु:खी बनाता ै। ऐसा कचन्तन कररए क आप अमृत अभय आत्मा ैं। िीरे-िीरे भय कतर क त र्ायेगा। इसके कवपरीत सद्गुण अथाुत् सा स का कवकास कररए। भय शनैः-शनैः अदृश्य र्ायेगा।

मन की कल्पना शप्तक् भय क अकिक ग न बनाती ै। दे ासप्तक् एवों दे ाध्यास समस्त प्रकार के भय ों का कारण ै। र् सािक य ग अथवा ज्ञान द्वारा स्वयों क अन्नमय क श अथाुत् शरीर से पृथक् कर सकता ै, व भयमुक् र्ायेगा।

कर्सने भय पर कवर्य प्रिा कर ली ै, उसने सब पर कवर्य प्रिा कर ली ै, उसने अपने मन पर स्वाकमत्व स्थाकपत कर कलया ै।

कुछ व्यप्तक् युद्धशक्षेत्र में ग ली अथवा त प का सा सपूवुक सामना कर सकते ैं, परन्तु वे ल ककनन्दा तथा ल कि-ारणा से भयभीत ते ैं। कुछ वन में एक चीते का वीरतापूवुक सामना करते ैं, परन्तु वे शल्यकचकत्सक के चाकू से भयभीत ते ैं। आपक समस्त प्रकार के भय ोंसे मुक् ना चाक ए।

य एक कवचार क आप अमर आत्मा ैं, प्रत्येक प्रकार के भय का प्रभावशाली रूप में नाश कर सकता ै। इस भय रूपी भयोंकर र ग के उपचार ेतु य ी एकमात्र शप्तक्शाली रसायन ै, अचूक रामबाण औषकि ै।

भय भगवद्-साक्षात्कार के पथ की एक म ान् बाि ै। एक कायर-भीरु साधक आध्याप्तत्मक पथ के सवुथा अनुपयुक् ै। व स स्र ोंवषों में भी आत्म-साक्षात्कार प्राप्ति का स्वप्न न ी ोंदेख सकता ै। यकद व्यप्तक् अमरत्व प्रि करना चा ता ै, त उसे र्ीवन क सोंकट में ि ालने ेतु तत्पर र ना चाक ए।

कबना आत्म-त्याग एवों आत्म-बकलदान के आध्याप्तत्मक कनकि प्रि न ी ों सकती ै। दे ाध्यास रक त एक कनभीक ि ाकू भगवद्-साक्षात्कार प्राप्ति के य ग्य-उपयुक् व्यप्तक् ै। मात्र उसकी कवचारिारा क पररवकतुत करने की आवश्यकता ै।

भय एक काल्पकनक वस्तु न ी ों ै। य अनेक ठ स आकार-रूप आकद िारण करके साधक क उत्पीकड़त करता ै। यकद साधक भय पर कवर्य प्रि कर लेता ै त उसकी सफलता प्राप्ति का मागु प्रशस्त र्ाता ै। व अपने लक्ष्य तक लगभग पहाँच ी गया ै।

ताप्तन्त्रक साधना व्यप्तक् क कनभुय बनाती ै। इस पथ का य एक म ान् लाभ ै। इसमें साधक क मध्यराकत्र में श्मशान भूकम में एक शव के ऊपर बैठ कर साधना करनी ती ै। इस प्रकार की साधना उसे सा सी कनभीक बनाती ै।

भय अनेक स्वरूप िारण करता ै। व्यप्तक् क मृत्यु, र ग, सपु-कबचूछू के दोंश का भय ता ै; व एकान्त अथवा सोंगकत से भयभीत ता ै; उसे कुछ ख ने का भय ता ै; 'ल ग मेरे कवषय में क्ा क ेंगे' इस प्रकार ल ककनन्दा का भय ता ै। कुछ व्यप्तक् वन्य पशु चीते से भयभीत न ी ों ते ैं; वे युद्धक्षेत्र में बरसने वाली ग कलय ोंसे भी भयभीत न ी ों ते ैं, परन्तु उन्ें ल ककनन्दा से अत्यकिक भय लगता ै। ल ककनन्दा का भय एक साधक की आध्याप्तत्मक प्रगकत में बाि कसद्ध ता ै। चा े उसे उत्पीकड़त-प्रताकड़त कया र्ाये, मशीनगन के सामने खड़ा कर कदया र्ाये, तब भी साधक क अपने कसद्धान्त ोंएवों सोंकल्प ोंपर अकिग र ना चाक ए। केवल तभी व प्रगकत कर पायेगा एवों आत्म-साक्षात्कार प्रि करेगा।

समस्त साधक इस गम्भीर र ग 'भय' से पीकड़त ैं। आत्मकचन्तन, कवचार, भप्तक् तथा सा स के कवकास द्वारा सभी प्रकार के भय का पूणुतः नाश कया र्ाना चाक ए। सकारात्मक की नकारात्मक पर कवर्य ती ै। सा स भय तथा कायरता क पराकर्त कर देता ै।

भय सोंकट से उत्पन्न एक दुःखप्रद भावना ै। य सोंकट अथवा दुःख का पूवाुनुमान ै। भय आने वाले सोंकट तथा दुःख से उत्पन्न एक भाव ै कर्समें उस दुःख-सोंकट से बचने तथा स्वयों की सुरक्षा की इच्छा समाक त ै।

भय अज्ञान से उत्पन्न ता ै। य मन की एक नकारात्मक वृकत्त ै। इसका वास्तकवक आकार अथवा अप्तस्तत्व न ी ों ता ै। य कल्पना की उपर् ै।

कनरन्तर भय आपकी र्ीवनी शप्तक् का ास करता ै, आपके आत्मकवश्वास क कडगाता ै तथा क्षमताओ ों क नष्ट करता ै। य आपक दुबुल-शप्तक् ीन बना देता ै। य आपकी सफलता का शत्रु ै। अतः भय का त्याग कररए तथा सदैव सा सी-कनभीक बकनए।

भय से दुभाुग्य का आगमन ता ै। एक कायर का भय उसे सोंकट ोंमें ि ालता ै। कमथ्या भय ोंसे स्वयों क अशान्त मत कररए। े कमत्र! सा सी बकनए। भय मन में बर्ने वाली एक घण्टी ै र् मन क सोंकट से रक्षा ेतु सर्ग-सचेत करती ै।

भय समस्त बुराइय ोंका प्रारम्भ-कबनदु ै। अतः अभय आत्मा पर ध्यान द्वारा अथवा सा स के कवकास द्वारा भय पर कवर्य प्रिा कररए।

भय के कवचार ोंके कारण कनिुनता एवों असफलता प्रिा ती ै।

यकद आप कसी से भयभीत ैं, त सीिे उसके मुख पर देखें अथाुत् उसका सामना करें। भय भाग र्ायेगा।

मन के कलए भय वैसा ी ै, र्ैसा शरीर के कलए पक्षाघात अथाुत् लकवा। भय मन क गकत ीन-अशक् करता ै तथा आपक दुबुल बनाता ै।

भय सवाुकिक कवधोंसात्मक भाव ै। य स्नायु तन्त्र क क्षकतग्रस्त करता ै तथा आपके स्वास्थ्य क दुबुल करता ै। य कचन्ता उत्पन्न करता ै तथा मन की शाप्तन्त एवों सुख क असम्भव बना देता ै।

र् ााँ-र् ााँ वसुतु-पदाथों के प्रकत आसप्तक् ै, व ााँ-व ााँ भय तथा ि ि भी ते ैं। ि ि एवों कचन्ता भय के पुराने स य गी ैं।

भय अपने समस्त रूप –प्रकार ोंमें मनुष् का म ानतम शतुरु ै। इसने मनुष् के सुख एवों कायुक्षमता का नाश कया ै। इसने अकिकाकिक मनुष् ोंक कायर एवों असफल बनाया ै।

भगवान् का भय ना ज्ञान का प्रारम्भ ै। य कवश्वास का पररणाम ै, अतः सकारात्मक भय ै।

सोंशय के पररणामस्वरूप ने वाला भय नकारात्मक ै।

आपका अिा से अकिक भय कनरािार एवों काल्पकनक ता ै। भय कायु एवों प्रयास क कुोंकठत करता ै।

सन्त्रास, आशोंका, सम्भ्राप्तन्त, भयाकुलता, कनराशा, भीकत, आतोंक, सने्दे , भीस्ता एवों घबरा ट भय के समानाथी ैं।

सा स, वीरता, आत्मकवश्वास, कनभुयता, कनभीकता, कनिरता एवों कवश्वास भय के कवपरीताथी शब्द ैं।

चोंचलता (Fickleness)

चोंचलता मन की अप्तस्थरता ै। य अकनश्चयता अथवा अदृढ़ता ै। एक चोंचल मन प्रकतक्षण पररवकतुत ता ै, कवचकलत ता ै। य कभी प्तस्थर न ी ोंर ता ै। य सदैव भटकता ै।

एक चोंचलकचत्त व्यप्तक् एक क्षण वचन देता ै तथा अगले ी क्षण अपने वचन क भोंग कर देता ै। आप उस पर कवश्वास न ी ोंकर सकते ैं।

एक चोंचल सूमृकत बुरी ै; चोंचलतायुक् आचरण उससे बुरा ै; परनुतु एक अप्तस्थर-चोंचल हृदय एवों उदे्देश्य सवाुकिक बुरे ैं।

एक चोंचलकचत्त व्यप्तक् अपने भाव ,ों कनणुय ोंएवों उद्देश्य ोंमें सदैव पररवतुन करता ै। व अप्तस्थर एवों अकनश्चयी ता ै।

व एक अशान्त-कवकुषुब्ध समिु अथवा बन्दर की भाँकत ै। व अकनश्चयी, दुकविाग्रस्त एवों सनकी ता ै।

ऐसा व्यप्तक् अपने प्रत्येक प्रयत्न में सदैव असफल र ता ै। सफलता से ब अपररकचत ी र ता ै। व र ता एवों पश्चात्ताप करता ै।

मन की चोंचलता-अप्तस्थरता ध्यान में एक म ान् बिाा ै। ल्का साप्तत्त्वक आ ार तथा प्राणायाम का अभ्यास मन की इस अवस्था क दूर करेगा। उदर क अकिक मत भररए। अपने घर के आँगन में लगभग ओिा घण्टे तक तेर् चकलए। कसी कायु का दृढ़ सोंकल्प लेते ी उसे तुरन्त कियाप्तित कररए। इससे मन की अप्तस्थरता-चोंचलता दूर गी तथा आपकी सोंकल्प शप्तक् का कवकास गा।

प्तस्थरता, कनणुय, कनश्चय, दृढ़ता, अपररवतुनशीलता, दृढकनश्चयता एवों दृढ़ कनष्ठा चोंचलता के कवपरीताथी शब्द ैं।

मन की चोंचलता का कारण रर्स् की अकिकता ै। सत्त्व अथवा पकवत्रता अथवा सनुतुलन में वृप्तद्ध द्वारा रर्स् क समिा कररए। साप्तत्त्वक आ ार लीकर्ए। र्प, कीतुन, िारणा-ध्यान, त्राटक तथा प्राणायाम का अभ्यास कररए। पकवत्र ग्रन् ोंका स्वाध्याय कररए। चोंचलता-अप्तस्थरता दूर र्ायेगी। केवल प्तस्थरता ी र ेगी।

चलकचत्र दशुन (Film-going)

मद्यपान, माोंसा ार, अश्लील सोंगीत सुनना, नाच पाटी, कथयेटर, कसनेमा आकद र्ाना व्यप्तक् की वासनाओ ों क उत्तेकर्त करते ैं तथा उसे नरकाकि में झ कोंते ैं। भारत में भी कसनेमा एक अकभशाप बन गया ै। एक अकिकारी अपना आिौ से अकिक वेतन कसनेमा देखने में व्यय करता ै तथा ऋणग्रस्त र्ाता ै। सब व्यप्तक्य ों में कसी प्रकार के दृश्य देखने की बुरी आदत कवककसत गयी ै। वे इसके कबना र न ी ोंसकते ैं। आँखें कसी प्रकार का प्रकाश तथा उत्तेर्नात्मक दृश्य देखना चा ती ैं। कसनेमा का व्यवसाय आर्कल अकिक समृद्ध चुका ै। परदे पर कवकभन्न प्रकार के अदुधुनि कचत्र एवों अश्लील दृश्य कदखाये र्ाते ैं। इससे म ाकवद्यालय ोंके युवक एवों युवकतयाँ मानकसक रूप से उत्तेकर्त र्ाते ैं। कसनेमा द्वारा अनेक प्रकार की बुराइय ोंका समार् में प्रचार ता ै। कसनेमा भप्तक् की शतुरु ै। य र्गत् का कवध्वोंस कर र ी ै। य र्नसामान्य क अत्यकिक क्षकत पहाँचाती ै। य व्यप्तक् के सोंसािन ोंका क्षय करती ै। य अत्यन्त प्रल भनकारी ै। बुरे चलकचत्र –ोंकफल्म ोंकी पूणु र्ाँच कर उन पर प्रकतबि लगाना चाक ए। कफल्म ोंक र्नसामान्य के समुमुख प्रदकशुत करने से पूवु एक िाकमुक सोंस्था द्वारा स्वीकृत कराना चाक ए। केवल उन्ी ोंकफल्म ोंक प्रदकशुत करने की अनुमकत दी र्ानी चाक ए र्नके कथानक िाकमुक ैं तथा र् मनुष् के नैकतक एवों दाशुकनक पक्ष ोंका कवकास करती ैं।

य देखना सन्त षर्नक ै क कुछ उच्च कशकक्षत पुरुष एवों स्त्री कसनेमा में अकभनय करते ैं। परनुतु उनकी उच्च कशक्षा का क ई प्रभाव न ी ों गा। यकद वे र्नसामान्य क प्रभाकवत करना चा ते ैं तथा कवश्व का आध्याप्तत्मक कल्याण चा ते ैं, त उन्ें तपस्या, ध्यान एवों ब्रह्मचयु का र्ीवन व्यतीत करना चाक ए।

कसनेमा व्यप्तक् में बुरी आदत उत्पन्न करती ै। व्यप्तक् कसनेमा देखे कबना एक कदन भी न ी ोंर सकता ै। उसकी आँखें कुछ रोंग-कबरोंगे कचत्र, अद्भुत-नि कचत्र देखना चा ती ैं, उसके कान सोंगीत सुनना चा ते ैं। र् आध्याप्तत्मक क्षेत्र में स्वयों का कवकास करना चा ते ैं, उन्ें कसनेमा देखने का पूणुतः त्याग करना चाक ए। केवल आध्याप्तत्मक व्यप्तक् ी नैकतक कशक्षा पर आिाररत उन रुकचकर कथा-क ाकनय ोंका सृर्न कर सकते ैं र् दशुक ोंके मन एवों हृदय क उन्नत कर सके।

कवस्मरण(Forgetfulness)

कवस्मरण सूमृकत से कसी बात का कनकलना अथवा ख ना ै।

कवस्मरण मन से कसी बात क कनकालने अथवा भुलाने की य ग्यता ै।

य सूमृकत-क्षय ै।

म मानवीय कचन्ताओ ोंके मिुर-कवस्मरण की बात क ते ैं।

कवस्मरण असाविानी अथवा प्रमादपूवुक कतुव्य से चुयुत ना ै; लापरवा ी कतुव्य क भूलना ै।

एक उदात्त प्रकार का कवस्मरण ता ै र् स्वयों के प्रकत हए अपमान-आघात का स्मरण न ी ोंकरता ै।

कवस्मरण की कला क सीप्तखए; आप प्रायः व स्मरण रखते ैं र् आपक कवसूमृत करना चाक ए तथा उसे कवसूमृत न ी ोंकर सकते ैं र् आपक कवसूमृत करना चाक ए।

कवस्मरण भगवान् का आशीवाुद ै। यकद आप कुछ दु:खद घटनाओ ोंका सतत स्मरण करते र ोंगे, त आप शीघ्र ी मृतुयु क प्रिा गों।

ते ैं। वे कार्यकिी सूमृकत-शप्तक् अच्छी न ी ों ै, वे कवस्मरणशील ते ैं। वे लापरवा भूल र्ाते ैं। दृढ़ सूमृकत के कवकास द्वारा इस दुगुण से मुक् इए। आपके कष्ट के समय अन्य व्यप्तक्य ोंद्वारा की गयी स ायता का कवस्मरण मत कररए; उनके सत्कायों का कवस्मरण मत कररए। उनके प्रकत कृतज्ञ रक ए।

कवस्मरण एक वैयप्तक्क लक्षण ै; रै्सा क म क ते ैं, "व अपनी कवस्मरण की आदत के कलए प्रकसद्ध था।" पूणु कवसूमृकत (Oblivion) इससे प्रबल शब्द ै कर्सका अकभप्राय उस प्तस्थकत से ै र् एक व्यप्तक् अथवा वसुतु पूणुतः प्रिा कर चुका ै।

प्राथुना, प्राणायाम, ध्यान, "र्ीवन एवों आत्म-साक्षात्कार में सफलता के र स्य (Sure Ways for Success in Life and God-Realisation)" पुस्तक में कनदेकशत सूमृकत-शप्तक् कवककसत करने की कवकिय ोंके अभ्यास, ब्राह्मी-आँवला तेल के प्रय ग तथा दूि के साथ ब्राह्मी घी अथवा ब्राह्मी पाउिर के सेवन द्वारा आपकी सूमृकत शप्तक् में वृप्तद्ध गी।

उदासी एवों कनराशा(Gloom and Despair)

कर्स प्रकार मेघ सूयु क आवृत-आच्छाकदत कर लेते ैं, उसी प्रकार उदासी एवों कनराशा आपके सिनाभ्यास में बािस्वरूप आते ैं। ऐसे समय में भी आपक र्प, िारणा एवों ध्यान का अभ्यास न ी ोंछ ड़ना चाक ए। उदासी एवों कनराशा के ये छ टे-छ टे मेघ शीघ्र ी दूर चले र्ायेंगे। मन क य कनदेश दीकर्ए, "य भी गुर्र र्ायेगा।"

द्यूतिीड़ा-रुआ खेलना (Gambling)

द्यूतिीड़ा एक अन्य भयोंकर दुगुण ै। य शैतान की परम कमत्र ै अथुात् भगवान् की कवर िी ै। य माया का श्रेष्ठ अस्त्र ै। इसने अनेक हृदय ोंक त ड़ा ै। य आककषुत, प्रल कभत एवों म क त करती ै। प्रथम दाोंव में थ ड़ा सा लाभ द्यूतिीड़ा करने वाल ोंक उत्प्रेररत करता ै तथा उन्ें एक बड़ी िनराकश दाव पर लगाने ेतु कववश करता ै। अन्ततः वे अपना सब कुछ ख कर र ते हए घर लौटते ैं। द्यूतिीड़ा से व्यप्तक् कदवाकलया-कनिुन र्ाता ै। व बुरी तर र ता ै, िन्दन करता ै, परनु्तु इसका त्याग न ी ोंकरता ै। माया अनुकचत आदत ,ों अनुकचत कचन्तन एवों सोंस्कार ,ों कुसोंगकत, द्यूतिीड़ा, कसनेमा, मद्यपान, िूम्रपान एवों माोंसा ार द्वारा कवर्ध्ोंस करती र्ाती [illegible] ै। द्यूतिीड़ा में आसक् व्यप्तक् के हृदय में क ई सद्गुण न ी ोंर सकता ै। द्यूतिीड़ा, भ्रकमत र्ीव ोंक आबद्ध करने ेतु माया का फैलाया एक र्ाल ै। द्यूतिीड़ा से अकिक बुरा अन्य कुछ न ी ों ै। द्यूतिीड़ा करने से व्यप्तक् में समस्त दुगुण स्वतः ी आ र्ाते ैं। उसे क ई वास्तकवक लाभ प्रिा न ी ों ता ै। व सदैव दुःख में कनमि र ता ै। व एक कष्टपूणु र्ीवन व्यतीत करता ै। ताश खेलना तथा घुड़दौड़ में िन लगाना द्यूतिीड़ा के ी प्रकार ैं।

े मानव! मनुष् र्न्म प्रिा करना अत्यन्त ककठन ै। य र्ीवन भगवद्- साक्षात्कार ेतु प्रिा हआ ै। अक्षय-शाश्वत आनन्द भगवान् में ी ै। इस बहमूल्य र्ीवन क मद्यपान, द्यूतिीड़ा, िूम्रपान एवों माोंसा ार करने में व्यथु मत गाँवाइए। मृतुयु के समय आप यमदेवता से क्ा क ेंगे? क ई आपकी स ायता न ी ोंकरेगा। आप अपने कवचार ोंएवों कमों क साथ ले र्ायेंगे। इसी क्षण से द्यूतिीड़ा, माोंसा ार, मकदरापान, कसनेमा एवों िूम्रपान का त्याग कर दीकर्ए। मुझे अभी दृढ़ वचन दीकर्ए। मैं आपका कमत्र एवों क तैषी हाँ। र्ाग्रत इए। सर्ग इए। एक पकवत्र-सद्गुणी व्यप्तक् बकनए। सत्कमु कररए। भगवान् के नाम का गायन कररए। भगवन्नाम समस्त बुरी आदत ोंके कनवारण ेतु एक शप्तक्शाली एवों प्रभावशाली औषकि ै। िाकमुक पुस्तक ोंका स्वाध्याय कररए। सन्त ोंएवों भक् ों की सोंगकत कररए। आपकी सभी बुरी आदतें नष्ट र्ायेंगी। सेवा कररए। प्रेम कररए। दान कररए। पकवत्र बकनए। िारिणा ध्यान का अभ्यास कररए। इसी क्षण साक्षात्कार प्रिा कररए। र्गत् में समय सवाुकिक मूल्यवान् वसुतु ै। मूखु-अज्ञानी र्न ताश खेलने एवों द्यूतिीड़ा में अपना समूपूणु समय व्यथु गाँवाते ैं। कतनी भयोंकर दशा ै! कतनी दुःखद दशा ै! अकवद्या कतनी शप्तक्शाली ै? व्यप्तक् अिकार के दलदल में आकण्ठ कनमि ैं। े मानव र्ाकत के दयनीय प्रतीक ! े आत्मा के ननकताुओ ! आपके अन्तवाुसी भगवान् श्री कृष्ण आपक इन बुरी आदत ोंपर कवर्य पाने ेतु शप्तक् प्रदान करें। उनका आशीवाुद आप सब पर ।

लालच (Greed)

प्रथम काम आता ै। कफर ि ि आता ै। उसके उपरान्त िमशः लालच एवों म आते ैं। काम अत्यकिक शप्तक्शाली ै। अतः इसे प्रमुख स्थान कदया गया ै। काम एवों ि ि में घकनष्ठ सम्बि ै। इसी प्रकार लालच एवों म में घकनष्ठ सम्बि ै। एक लालची व्यप्तक् का अपने िन के प्रकत अत्यकिक म ता ै। उसका मन सदैव उसकी कतर् री एवों उसके ककटसूत्र से बाँिी चाबी के गुच्छे में र ता ै। िन ी उसका प्राण एवों र्ीवन ै।

व िन एककत्रत करने ेतु रीवन व्यतीत करता ै। व अपने िन का मात्र चौकीदार अथाुत् सोंरक्षक ै। उसका अपव्ययी पुत्र ी इस िन का उपभ ग करता ै। लालची व्यप्तक् कनिुन ोंसे अत्यकिक ब्यार् (२५% ,**५०**% तथा कभी-कभी **१००**%) ले कर उनका रक् चूसता ै। ये व्यप्तक् िूरहृदयी ते ैं। ये अन्नके्षेत्र ख ल कर तथा भवन कनमाुण करवा कर स्वयों क उदार-दानशील कदखाना चा ते ैं।

ऐसे कायु उनके घ र पाप ोंएवों िूर कमों क नष्ट न ी ोंकर सकते ैं। इनके कारण अनेक कनिुन पररवार कवनष्ट हए ैं। वे न ी ोंस चते ैं क उनके म ल-बोंगले कनिुन ोंके रक् से बने ैं। लालच ने उनकी बुप्तद्ध का नाश कर उन्ें पूणुतया अिो अथाुत् कववेकशून्य बना कदया ै। उनकी आँखें ैं परनु्तु वे देख न ी ोंसकते ैं। लालच मन क सदैव अशान्त रखता ै। एक लाख रुपये का स्वामी दस लाख रुपये पाने की य र्ना बनाता ै। दस लाख का स्वामी सौ लाख के कलए प्रयास करता ै। लालच अशमनीय ै। इसका अन्त न ी ों ै। य अनेक सूक्ष्म रूप िारण करता ै। एक व्यप्तक् नाम, यश एवों प्रशोंसा के कलए उत्कप्तण्ठत र ता ै। एक अिीनस्थ न्यायािीश उच्च न्यायालय का न्यायािीश बनना चा ता ै; एक तृतीय श्रे्णी का मकर्स्ट्रेट प्रथम श्रे्णी का मकर्स्ट्रेट बनना चा ता ै। एक सािु अलग-अलग स्थान ोंपर अपने आश्रम बनाना चा ता ै। ये सब भी ल भ एवों लालच ै। एक लालची व्यप्तक् आध्याप्तत्मक रीवन ेतु सवुथा अनुपयुक् ै। कवचार, ईमानदारी एवों कनःस्वाथुता द्वारा समस्त प्रकार के लालच का नाश करके शाप्तन्त प्रा्रि कररए।

द्वेष(Hatred)

द्वेष एक अन्य दुगुुण ै। य र्गत् द्वेष से भरा ै। य ाँ सच्चा पे्रम न ी ों ै। पुत्र अपने कपता से द्वेष करता ै तथा उसकी सम्पकत्त की शीघ्र प्राप्ति ेतु उसे कवष देता ै। एक पत्नी कसी अन्य िनी एवों प्रकतकष्ठत युवक से कववा ेतु अपने पकत क कवष देती ै। भाई सम्पकत्त ेतु अदालत ोंमें सोंघषु करते ैं। गुरु नानक र्ी एवों कबीर र्ी ने मारे राष्टर के कवकभन्न सम्प्रदाय ोंमें एकता स्थाकपत करने ेतु यथाशक् प्रयास कया परनु्तु वे असफल र े। केवल वेदान्त ी उन्ें एकत्व के सूत्र में बाँि सकता ै। र् व्यप्तक् सबमें अपने आत्मा का दशुन करता ै, व कसी अन्य व्यप्तक् से घृणा अथवा द्वेष कैसे कर सकता ै? समस्त कवद्यालय ोंएवों म ाकवद्यालय ोंमें वेदान्त के कसद्धान्त ों की कशक्षा दी र्ानी चाक ए। य अत्यन्त आवश्यक ै। इसे कर्तना शीघ्र कया र्ाये, उतना अच्छा ै। युवक ोंके मन में उनकी कुमारावस्था से ी स्वस्थ-उन्नत कवचार ोंके बीर् ोंका वपन कया र्ाना चाक ए। सभी युवक ोंक मानवता की सेवा ेतु प्रकशकक्षत कया र्ाना चाक ए। वैकश्वक पे्रम की आवश्यकता क स्पष्ट रूप में समझाया र्ाना चाक ए। केवल तभी घृणा-द्वेष के नाश तथा शुद्ध पे्रम के कवकास की आशा की र्ा सकती ै। आप सभी क अभी से घृणा एवों द्वेष के नाश ेतु गम्भीरता एवों सच्चाईपूवुक प्रयास करना चाक ए। घृणा, ईष्याु एवों असक ष्णुता पर पे्रम द्वारा कवर्य प्रा्रि कररए; आप रीवन में सफलता प्रा्रि करेंगे।

द्वेष एक साक का घ र शतु्रु ै। य उसका पुराना शतु्रु ै। य रीव के साथ कचर काल से र र ा ै। घृणा, पूवाुग्र , कतरस्कार, ताने कसना, मर्ाक उड़ाना, सताना, त्यौरी चढ़ाना आकद द्वेष के ी रूप ैं। द्वेष पुनः पुनः प्रकट ता ै। य काम एवों ल भ की भाँकत अशमनीय ै। य कुछ समय के कलए अस्थायी रूप से समाि र्ाता ै, तथा पुनः कद्वगुकणत शप्तक् के साथ प्रकट र्ाता ै। यकद एक कपता कसी व्यप्तक् से द्वेष रखता ै, त उसके पुत्र-पुकत्रयाँ भी उस व्यप्तक् के प्रकत अकारण द्वेष रखना प्रारम्भ कर देते ैं यद्यकप उस व्यप्तक् ने इनके साथ कुछ अनुकचत न ी ोंकया ै। य द्वेष की शप्तक् ै। यकद क ई उस व्यप्तक् का स्मरण करता ै कर्सने ४० वषु पूवु उसे कुछ गम्भीर ाकन पहँचायी थी, त उसके मन में तुरन्त द्वेष प्रकट र्ाता ै तथा उसके मुख पर शतु्रुता एवों द्वेष के स्पष्ट कचह्न देखे र्ा सकते ैं।

द्वेष का कवकास द्वेष वृकत्त के बार-बार प्रकट ने से ो ै। घृणा-द्वेष का नाश घृणा-द्वेष से न ी,ों अकपतु प्रेम से ता ै। द्वेष क दीघु एवों ग न उपचार की आवश्यकता ै क् ोंक इसकी शाखाएँ अवचेतन मन के कवकभन्न भाग ोंएवों क न ोंतक फैली ती ैं। इसके नाश ेतु बार वषु तक सतत कनःस्वाथु सेवा एवों ध्यान की आवश्यकता ै। एक व्यप्तक् प्रथम भेंट में ी दूसरे व्यप्तक् से अकारण द्वेष करता ै। य स्वाभाकवक ै क् ोंक साोंसाररक व्यप्तक् शुद्ध प्रेम भाव से सवुथा अपररकचत ैं। स्वाथु, ईष्यु, ल भ एवों काम द्वेष के ी पररर्न ैं। ककलयुग में घृणा द्वेष की शप्तक् में वृप्तद्ध गयी ै।

एक पुत्र अपने कपता के कवरुद्ध अदालत में मुकदमा दायर करता ै। पत्नी पकत क तलाक देती ै। ऐसा भारत में भी ने लगा ै। कुछ समय बाद भारत में भी तलाक की कवशेष अदालतें स्थाकपत ायेंगी। क नदू प्तस्त्रय ोंका पाकतव्रत्य िमु क ाँ ै? क्ा य भारत भूकम से अदृश्य ा ै ? भारत में कववा एक पकवत्र सोंस्कार ै, एक पावन कायु ै। य पकश्चम र्गत् की भाँकत मात्र एक समझौता न ी ों ै। भारत में पकत पत्नी का ाथ पकड़ता ै, द न ोंअरुिती नक्षत्र की ओर देखते ैं तथा पकवत्र अकि के समक्ष वचन लेते ैं। पकत क ता ै, "मैं भगवान् राम की भाँकत पकवत्र रहाँगा तथा तुम्हारे साथ शाप्तन्तपूणु र्ीवन व्यतीत करूोंगा; स्वस्थ एवों बुप्तद्धमान् सन्तान ोंका कपता बनूाँगा। मैं मृतुयुपयुन्त तुमसे प्रेम करूाँगा। मैं कभी कसी अन्य स्त्री के मुख की ओर न ी ोंदेखूाँगा। मैं तुम्हारे प्रकत सदैव सच्चा रहाँगा। मैं स्वयों क तुमसे कभी पृथक् न ी ोंकरूाँगा।" पत्नी क ती ै, "र्ैसे रािा र्ी भगवान् कृष्ण के प्रकत एवों सीता र्ी भगवान् राम के प्रकत कनष्ठावान् थी, मैं आपके प्रकत कनष्ठावान् रहाँगी। मैं र्ीवन के अप्तन्तम क्षण तक सचे्चे हृदय से आपकी सेवा करूाँगी। आप ी मेरे र्ीवन ैं। आप मेरे प्राणवल्लभ ैं। मैं आपक भगवान् मान कर सेवा करूाँगी तथा इस प्रकार सेवा द्वारा भगवद्-साक्षात्कार प्रिा करूाँगी।" आर् की भयानक प्तस्थकत क देप्तखए। आिुकनक सभ्यता एवों आिुकनक कशक्षा के कारण य दुःखद प्तस्थकत उत्पन्न हई ै।

पकत-पत्नी का माउण्ट र ि अथवा मेरीन बीच पर एक-दूसरे का ाथ पकड़े हए घूमना भारतीय सोंसूकृकत न ी ों ै। य वास्तकवक स्वन्त्रता न ी ों ै। य अिुनुकरण ै। य प्तस्त्रय ोंके कलए उपयुक् न ी ों ै। य उनके प्तस्त्रय कचत शील-सौन्दयु क नष्ट करता ै र् उनकी कवकशष्टता तथा आभूषण ै।

शुद्ध कनःस्वाथु प्रेम का कवकास कया र्ाना चाक ए। व्यप्तक् क भगवान् का भव ना चाक ए। स ल मन क ते ैं, "भगवान् का भय ज्ञान का प्रारप्तम्भक कबनदु ै।" आत्मभाव के साथ सेवा घृणा-द्वेष का पूणुतः नाश करके र्ीवन के एकत्व का अनुभव कराती ै। कनःस्वाथु सेवा द्वारा घृणा, द्वेष एवों पूवाुग्र पूणु रूप से नष्ट ार्येंगे। कदन-प्रकतकदन के र्ीवन में वेदान्त के व्याव ाररक अभ्यास से समस्त प्रकार के द्वेष समि सकते ैं। समस्त प्राकणय ोंमें एक ी आत्मा कछपा ै। तब आप अन्य व्यप्तक्य ोंसे द्वेष क् ोंकरते ैं? आप उन पर अप्रसन्न क् ों ते ैं? आप उनके साथ कतरस्कारपूणु व्यव ार क् ोंकरते ैं? आप व्यप्तक्य ोंक कवभाकर्त क् ोंकरते ैं? र्ीवन एवों चेतना के एकत्व का अनुभव कररए। सवुत्र आत्मा की कवद्यमानता का अनुभव कररए। आनप्तन्दत इए तथा सवुत्र प्रेम एवों शाप्तन्त का प्रसार कररए।

घृणा-द्वेष का नाश कैसे करें?

अद्वेष्टा सवमभ्रूानां र्ैत्रः करुण एव च।
डनर्मर्ो डनररंकारः सर्दुःखसुखः क्षर्ी।।
(श्रीर्द्भगवद्गीा १२-१३)

भगवद् साक्षात्कार प्रिा एक भक् के हृदय में कसी प्राणी के प्रकत द्वेष भाव न ी ों ता ै। व मैत्रीपूणु एवों करुणाशील ता ै। व अ ोंता एवों ममता रक त ता ै। व सुख-दुःख में सम र ता ै तथा क्षमाशील ता ै।

मैत्री, सौ ादु, करुणा एवों क्षमा के कवकास तथा अ ोंता एवों ममता के नाश द्वारा द्वेष क समिा कया र्ा सकता ै।

एक अ ोंकारी व्यप्तक् छ टी-छ टी बात ोंसे उकद्वि र्ाता ै। उसका हृदय गवु एवों कमथ्याकभमान से भरा ता ै, अतः थ ड़े से अपमान अथवा कटु शब्द ोंअथवा आल चना एवों कनन्दा से व अपना मानकसक सनुतुलन ख बैठता ै। अपने आ त गवु के कारण व दूसर ोंसे द्वेष करता ै। इसीकलए गवु एवों अ ोंकार का नाश द्वेष क नष्ट करने में स ायक कसद्ध गा।

द्वेष का न्र्म अ ोंकार से ता ै। अ ोंकार के समूल नाश से द्वेष स्वयमेव नष्ट र्ायेगा।

यकद आप कसी वसुतु के प्रकत आसक् ैं, त आप उस व्यप्तक् से द्वेष करेंगे र् आपसे व वसुतु छीनने का प्रयास करता ै। यकद आप क्षमाशील ैं, त आप उस व्यप्तक् क भी क्षमा कर देंगे र् आपक ाकन पहाँचाने का प्रयास कर र ा ै; आप कसी के प्रकत भी द्वेष भाव न ी ोंरखेंगे।

करुणा, प्रेम एवों क्षमा र्ैसे कदव्य सद्गुण ोंके कवकास से द्वेष क्षीण ता र्ायेगा। भगवद्-दशुन अथवा भगवद्-साक्षात्कार अथवा परम तत्त्व का ज्ञान द्वेष का पूणु नाश कर देता ै।

आप सभी द्वेषमुक् ोंतथा भगवद्-दशुन एवों दैवी सम्पद् प्रिा कर परम भागवत बनें।

ाकिमुक पाखण्ड (Religious Hypocricy)

साोंसाररक व्यप्तक्य ोंके समान सिुाओ ोंमें भी अनेक फैशन ते ैं।

कर्स प्रकार साोंसाररक व्यप्तक् पाखण्ड-प्रदशुन करते ैं उसी प्रकार वे सािक, सिु एवों सोंन्यासी भी कपट-पाखण्ड करते ैं, कर्न् नोंं अपने कनम्न स्वभाव क पूणुतः पररशुद्ध न ी ोंकया ै। र् वे वास्तव में न ी ों ैं, उसे कदखाने का प्रयास करते ैं। यद्यकप वे य ग अथवा आध्याप्तत्मकता के प्रारप्तम्भक ज्ञान से भी रक त ैं, वे बड़े म ात्मा सेकों कसद्ध-पुरुष ैं। वे अत्यन्त गम्भीर मुखमिु ािरण कये र ते ैं। य एक अकनष्टकारी वृकत्त ै। वे दूसर ोंके साथ छल करते ैं। वे अपने कवषय में गवुपूणु बातें करते ैं। वे र् ाँ र्ाते ैं, व ाँ सोंकट उत्पन्न करते ैं। वे आदर-सम्मान, अच्छा भ र्न एवों वस्त्र पाने ेतु तथा भ ले-भाले व्यप्तक्य ोंक छलने ेतु पाखण्ड अपनाते ैं। िमु क व्यवसाय बना देने से म ान् अपरािु अन्य क ई न ी ों ै। य घ र पाप ै। गृ स्थ ोंक उनके पाखण्ड के कलए क्षमा कया र्ा सकता ै। परनुतु आध्याप्तत्मक पथ पर चलने वाले सािक ोंएवों सिु, कर्न् नोंं भगवद्-साक्षात्कार ेतु अपना सवुस्व त्याग कदया ै, उन्ें क्षमा न ी ोंकया र्ा सकता ै। ाकमुक पाखण्ड साोंसाररक व्यप्तक्य ोंके पाखण्ड से अकिक अकनष्टकारक ै। इसके नाश ेतु लम्बे एवों गम्भीर उपचार की आवश्यकता ै। एक ाकमुक पाखण्डी भगवान् से बहत दूर ता ै। व भगवद्-साक्षात्कार का स्वप्न भी न ी ोंदेख सकता ै। मस्तक पर बड़े-बड़े कतलक तथा गले में, भुर्ाओ ोंएवों कान ोंमें अनेक ोंतुलसी एवों रुिाक्ष की मालाएँ ाकिमुक पाखण्ड के कुछ बाह्य कचह्न ैं।

आलस्य (Idleness)

एक आलसी व्यप्तक् स्वयों के कलए भारस्वरूप ै। व अपना र्ीवन व्यथु गाँवाता ै।

व रक्‍ाल्पता तथा अन्य र ग ोंसे ग्रस्त ता ै। व उद्य गशील न ी ों ता ै। उसमें दृढ़ सोंकल्प का अभाव ता ै। उसके र्ीवन का क ई उदे्देश्य न ी ों ता ै। उसका क ई दृढ़ कनश्चय न ी ों ता ै।

उसका मन एवों कवचार भ्रकमत-अवस्था में ते ैं। व उदास-दुःखपूणु र्ीवन व्यतीत करता ै।

उसने स्वयों अपना र्ीवन नष्ट कर कदया ै। व लज्जा एवों पश्चात्तापपूवुक अपना मस्तक झुकाये रखता ै।

अशुद्ध एवों असोंयकमत आ ार (Impure and Immoderate Food)

मन भ र्न के सूक्ष्म अोंश से कनकमुत ता ै। यकद भ र्न अशुद्ध ै, त मन भी अशुद्ध र्ाता ै। य सन्त ोंएवों मन वैज्ञाकनक ोंका कथन ै। भ र्न मन के कवकास में एक म त्त्वपूणु भूकमका का कनवाु करता ै। सिाक ोंक माोंस, मछली, अणे्डे, बासी एवों अक तकर भ र्न, प्यार्, ल सुन आकद का त्याग करना चाक ए क् ोंक ये काम एवों ि ि क उद्दीप्त करते ैं। भ र्न सादा, मृदु, ल्का एवों पौकष्टक ना चाक ए। मकदरा एवों नारक कटक्स र्ैसे मादक पदाथों का पूणु त्याग करना चाक ए। कमचु, मसालेदार-व्योंर्न, तीक्षण, उष्ण, खट्टे पदाथु, कमठाई आकद का त्याग करना चाक ए।

श्रीमद्भागवतगीता के अठार वें अध्याय के श्ल क सोंख्या आठ, नौ एवों दस में आप पढ़ते ैं, "साप्तत्वक मनुष् ोंक वे आ ार कप्रय ैं र् आयु, बुप्तद्ध, बल, स्वास्थ्य तथा सुखवद्धुक ैं एवों रसयुक्, कस्नग्ध तथा प षक ैं। कड़वे, खट्टे, लवणयुक्, अकत उष्ण, तीक्षण, रूक्ष, दा कारक, दुःख, श क एवों र ग उत्पन्न करने वाले पदाथु रार्सी व्यप्तक्य ोंक कप्रय ते ैं। र् आ ार सत्त्व रक त, नीरस, दुगुिुयुक्, बासी, रूठे तथा अपकवत्र ते ैं, वे तामसी ैं। सिाक मनुष् ोंक अपना पेट उदर क अकिक भ र्न से न ी ों भरना चाक ए। असोंयकमत आ ार ी नब्‍बे प्रकतशत र ग ोंका कारण ै। कुमारावस्था से व्यप्तक्य ोंने आवश्यकता से अकिक भ र्न करने की आदत का कवकास कर कलया ै। क नदू माताएँ अपने बालक ोंक ठूस-दूस कर प्तखलाती ैं। य बालक ोंके प्रकत पे्रेम प्रदकशुत करने का उकचत मागु न ी ों ै। आवश्यकता से अकिक भ र्न कनि एवों ति उत्पन्न करता ै। यकद भूख न ी ों ै, त आपक भ र्न न ी ोंकरना चाक ए। सिाक ोंक राकत्र में अत्यन्त ल्का भ र्न करना चाक ए। एक या द केले के साथ एक कप दूि पयाुि ै। अत्यकिक भ र्न स्वप्नद ष का मुख्य कारण ै। सिाक ोंएवों सोंन्याकसय ोंक उन्‍ ोंगृ स्थ ोंसे कभक्षा ग्र ण करनी चाक ए र् ईमानदारीपूवुक िनारु्न करते ैं।

अप्तस्थरता (Inconstancy)

अप्तस्थरता मन की चोंचलता ै। अप्तस्थर मन समय-समय पर पररवकतुत ता र ता ै।

अप्तस्थरता स्वभाव अथवा से्ने की पररवतुनशीलता ै। य स्वभाव में एकरूपता के अभाव का गुण अथवा प्तस्थकत ै। एक अप्तस्थर व्यप्तक् अकनश्चयी ता ै। व बदलता र ता ै। व ऐसे स्वभाव अथवा प्रकृकत से युक् ता ै कर्सके कलए पररवतुन स र् अथवा वाोंछनीय ै। व एक अप्तस्थर लौ के समान कमत्रता अथवा पे्रेम में अप्तस्थर ता ै। व अपने कवचार ोंएवों िारणाओ ोंक पररवकतुत करता र ता ै। व अपने सोंकल्प में दृढ़ न ी ों र ता ै। व अपने कवचार , ों शब्द ोंएवों कायों में अप्तस्थर ता ै।

घड़ी अपना कायु उकचत प्रकार से करेगी, परनुतु एक अप्तस्थर व्यप्तक् कभी कनयकमत एवों प्तस्थर न ी ोंर ता ै। उसका मन रर्स् अथवा राग के कारण सदैव अप्तस्थर, पररवतुनशील एवों कवचकलत र ता ै।

अप्तस्थरता आपक अपूणु बनाती ै, तुरुकटय ोंएवों पाप ोंकी ओर ले र्ाती ै। एक अप्तस्थर व्यप्तक् का मन शान्त न ी ोंर ता ै। व कभी चैन से न ी ोंर ता ै। उसका र्ीवन कवषम ता ै। आर् व आपसे पे्रम करता ै, कल व आपसे घृणा करेगा। आर् प्रातःकाल व प्रसन्न ै तथा ँसता ै, सायोंकाल में व दुःखी ै तथा र ता ै।

सोंकल्प, दृढ़ता एवों प्तस्थरता के कवकास द्वारा दुःख एवों दुभाुग्य के कारण 'अप्तस्थरता' पर कवर्य प्रिा कररए।

दृढ़ रक ए, प्तस्थर रक ए, दृढ़प्रकतज्ञ बकनए। आप अपने समस्त कायों में सफलता प्रिा करेंगे। आप कचन्ता एवों कनराशा से मुक् गेों।

अकमुण्यता (Indolence)

अकमुण्यता मन की तम वृकत्त ै।

अकमुण्यता कायु के प्रकत अरुकच अथवा कवश्राम के प्रकत पे्रम के कारण कायु में प्रवृत्त न ी ों ना ै। य स्वभावगत आलस्य ै।

एक अकमुण्य व्यप्तक् कायु न ी ोंकरना चा ता ै। व अनुद्य गी, मन्द एवों सुस्त ता ै।

अकमुण्यता उस र्ीवन क व्यथु गाँवाना ै र् एक सुखी एवों उपय गी र्ीवन सकता था।

इसका र्न्म तमस् अथाुत् तम गुण से ता ै। य प्रगकत, कवकास, सफलता, शाप्तन्त, भप्तक् एवों ज्ञान की शतुरु ै। अकमुण्यता एवों मूखुता बि ैं। अकमुण्यता एक प्रकार की आत्म त्या ै। एक अकमुण्य व्यप्तक् की तुलना भैंस से की र्ा सकती ै। व इस िरा पर ब झ ै। अकमुण्यता सच्चररत्र एवों अचे्छे मन का भी नाश कर देती ै। ड़ता, कनप्तियता, आलस्य एवों सुस्ती अकमुण्यता के समानाथी शब्द ैं।

अकनश्चय (Indecision)

अकनश्चय कनश्चय अथवा सोंकल्प की कमी ै।

अकनश्चय एक कनकश्चत उद्देश्य अथवा सोंकल्प का अभाव ै। य कसी कायु के कनिाुरण अथवा कनणुय लेने में असफलता ै।

एक अकनश्चयी व्यप्तक् कसी अप्तन्तम कनणुय अथवा कनष्कषु पर पहाँचने में असमथु ता ै।

एक अकनश्चयी व्यप्तक् अप्तस्थर ता ै। व सदैव क चकचाता ै। आपकी अििी कचन्ताएँ अकनश्चय की प्तस्थकत से उत्पन्न ती ैं। कसी य र्ना का कनिाुरण कररए, उसका तुरन्त कियायन कररए। आगे बकढ़ए।

एक अकनश्चयी व्यप्तक् की दशा दयनीय ◌ै। व सदैव दुःखी र ता ◌ै। व अपने समस्त प्रयास ◌ोंमें असफल ता ◌ै। व एक पोंख अथवा रुई की भाँकत ◌ै कर्से वायु का प्रत्येक झ कों इिर से उिर उड़ा देता ◌ै।

ते ◌ै। उनमें इच्छा-शप्तक् का अभाव महत्त्वपूणु कवषय ◌ोंमें अप्तन्तम कनणुय लेने में असमथु ता तथा कवचार-शप्तक् का अभाव वे कवषय क टालते र ते ◌ै। वे कसी कनकश्चत कनणुय पर न ◌ी ◌ोंपहाँचेंगे। अवसर ◌ाथ से चला ऱायेगा। य शीत ऋतु में मिु एककत्रत करने रै्सा गा। आपक कसी कवषय पर कुछ समय तक ग न कचन्तन करना चाक ए तथा एक कनकश्चत कनणुय लेने में समथु ना चाक ए। आपक अपनी सोंकल्प शप्तक् का प्रय ग करना चाक ए तथा कनणुय क तुरन्त कियाप्तित कर देना चाक ए। केवल तभी आप सफल गों। बहत अकिक कचन्तन-कवचार से कायु कबगड़ ऱाता ◌ै। म त्त्वपूणु कवषय ◌ोंमें आप उस क्षेत्र के अनुभवी र्न ◌ोंतथा अपने क तकचन्तक ◌ोंसे परामशु ले सकते ◌ैं। इस कववेकपूणु उप्तक् क स्मरण रप्तखए, "कटल समस्या का समािान कनकाकलए (Cut the Gordian knot)।"

तमस्-ड़ता (Inertia)

बहत कम व्यप्तक् पूणुकाकलक ध्यान ◌ेतु उपयुक् ते ◌ैं। सदाकशव ब्रह्मेन्द्र एवों आचायु शोंकर रै्से म ◌ापुरुष ◌ी अपना पूरा समय ध्यान में व्यतीत कर सकते ◌ैं। कनवृकत्त मागु अपनाने वाले अनेक सािु पूणु तामकसक चुके ◌ैं। वे तमस् क सत्त्व मानते ◌ैं। य एक म ◌ान् तु्रुकट ◌ै। यकद व्यप्तक् अपने समय का लाभप्रद रूप से उपय ग करना ऱानता ◌ै, त व कमुय ग के द्वारा सुन्दर रूप में अपना कवकास कर सकता ◌ै। एक गृ स्थ क समय-समय पर सािु-सोंन्याकसय ◌ोंसे परामशु लेना चाक ए, उसे अपनी कदनचयु का कनिाुरण करना चाक ए तथा साोंसाररक कायु-व्यव ◌ार करते हए दृढ़तापूवुक इस कदनचयु का पालन करना चाक ए। रर्स् क सत्त्व में पररवकतुत कया ऱा सकता ◌ै। ग न-तीव्र रर्स् स्वतः ◌ी साप्तत्त्वक कदशा में ले ऱाता ◌ै। परनु्तु तमस् क स सा सत्त्व में पररवकतुत करना असम्भव ◌ै। तमस् क प ले रर्स् में बदलना गा। कनवृकत्त मागु अपनाने वाले युवा सािु कनयकमत कदनचयु का पालन न ◌ी ◌ोंकरते ◌ैं। वे बड़ ◌ोंकी बात न ◌ी ◌ोंसुनते ◌ैं। वे गुरु की आज्ञा का पालन न ◌ी ◌ोंकरते ◌ैं। वे प्रारम्भ से ◌ी पूणु स्वतन्त्रता चा ते ◌ैं। वे से्वेच्छाचारी ऱीवन ऱीते ◌ैं। उन पर कनयन्त्रण करने वाला क ई न ◌ी ◌ों ◌ै। वे अपने ढोंग से ऱीवन ऱीते ◌ैं। वे न ◌ी ◌ोंऱानते ◌ै क अपनी ऊऱाु पर कनयन्त्रण कैसे कया ऱाये तथा स्वयों के कलए दैकनक कायुिम कस प्रकार बनाया ऱाये।

वे एक स्थान से दूसरे स्थान कनरुदे्दश्य भटकते र ते ◌ैं। वे छः मा में तामकसक बन ऱाते ◌ैं। वे एक आसन पर आिा घण्टा बैठने से ◌ी कल्पना करने लगते ◌ै क वे समाकि अवस्था में ◌ैं। वे स चते ◌ै क उन् नोंने साक्षात्कार प्राप्त कर कलया ◌ै। यकद कनवृकत्त मागु पर चलने वाले सािक क ऐसा प्रतीत ता ◌ै क व प्रगकत न ◌ी ◌ों कर र ◌ा ◌ै, ध्यान में आगे न ◌ी ◌ोंबढ़ र ◌ा ◌ै, व तामकसक प्तस्थकत में ऱा र ◌ा ◌ै, त उसे तुरन्त कुछ वषु सेवा में लग ऱाना चाक ए तथा उत्सा पूवुक कायु करना चाक ए। उसे ध्यान के साथ कमु का समिय करना चाक ए। य ◌ी बुप्तद्धमत्ता ◌ै। य ◌ी कववेक ◌ै। य ◌ी समझदारी ◌ै। इसके पश्चात् उसे एकान्तवास ◌ेतु ऱाना चाक ए। सािक क सािना काल में अपने स र् ज्ञान का प्रय ग करना चाक ए। तामकसक प्तस्थकत से बा र कनकलना अत्यकिक ककठन ◌ै। एक सािक क अत्यन्त साविान र ना चाक ए। र्ब उसे तमस् अकभभूत करने लगे, त उसे तुरन्त कसी कायु में लग ऱाना चाक ए। व खुले क्षेत्र में दौड़ सकता ◌ै, कुएँ से र्ल कनकाल सकता ◌ै। उसे कसी भी कववेकपूणु सािन द्वारा तमस् क दूर करना चाक ए।

ीन भावना (Sense of Inferiority)

ते ै क अकिकाोंश व्यप्तक् योंके चन्तन करके श्रेष्ठता एवों ीनता का कवचार पूणुतः मानकसक सृकष्ट ै। एक ीन-कनम्न श्रेणी का व्यप्तक् प्रयत्न-सोंघषु करके तथा सद्गुण ोंका कवकास करके श्रेष्ठ बन सकता ै। इसी प्रकार एक श्रेष्ठ व्यप्तक् यकद अपनी सम्पकत्त ख दे तथा कुमागु पर चलने लगे, त
व कनम्न श्रेणी का व्यप्तक् बन सकता ै। ऐसा कभी मत स कचए क आप कसी से श्रेष्ठ अथवा ीन ैं। यकद आप स्वयों क दूसर ोंसे श्रेष्ठ मानते ैं, त आप उनके साथ कतरस्कारपूणु व्यव ार करेंगे। श्रेष्ठता एवों ीनता का कवचार अज्ञान से उत्पन्न ता ै। समदृकष्ट का कवकास कररए। श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेश ोंके अनुसार र्ीवन व्यतीत कररए। सुकनए, श्रीमद्भगवद्गीता क्ा क ती ै, "सन्त-मनीषी एक कवनयी कवद्वान्, एक गाय, ाथी, कुत्ते एवों चाण्डाल के प्रकत समदृकष्ट रखते ैं।" सन्त नामदेव एक कुत्ते के पीछे घी की कट री कलये दौड़े ताक वे उसकी सूखी र टी क नरम कर सकें। उन् नीं कुत्ते से क ा, "आप भगवान् कवठ्ठल के स्वरूप ैं। इस सूखी र टी क चबाने से आपके शालेग में।घृकृपया मुझे इस र टी पर घी लगाने दीकर्ए।" सन्त एकनाथ गोंग त्री से गोंगा-र्ल ले कर
रामेश्वरम् में भगवान् कशव के अकभषेक ेतु र्ा र े थे। परनुतु उन् नीं मागु में व र्ल एक तृषातु गिे क कपला कदया। र्ब आप सबमें एवों सवुत्र एक आत्मा का दशुन करते ैं, त श्रेष्ठता अथवा ीनता क ाँ गी? सुकवख्यात कनबिकार ैर्कलट क ते ैं, "दूसर ोंक स्वयों से ीन मानने में आत्मप्रेम अप्रत्यक्ष रूप से कनक त ै, 'य एक उन्नतकारी न ी ोंअकपतु दुःखप्रद भावना ै।" अपने मानकसक दृकष्टक ण क पररवकतुत कररए एवों कवश्राप्तन्त पाइए।

असक षुणुता(Intolerance)

इसके उपरान्त एक अन्य अवाोंछनीय दुगुण ै- असक षुणुता । व्यप्तक्य ोंमें िाकमुक असक षुणुतात्ती ै। सब प्रकार की असक षुणुता सकती ै। असक षुणुता तुच्छ मानकसकता ै। य छ टी-छ टी बात ोंपर अन्य व्यप्तक्य ोंसे कनरथुक द्वेष रखना ै। असक षुणुता से र्गत् में सब प्रकार की अशाप्तन्त-कल का र्न्म ता ै। असक षुणुता अज्ञान के कारण ती ै। सबमें एक आत्मा का दशुन करने वाला असक षुणु कैसे सकता ै? सब तुच्छ भेदभाव मन की सृकष्ट ैं। हृदय क कवस्ताररत कररए। सबक स्ने पूवुक स्वीकार कररए। सबसे प्रेम कररए। सबकी सेवा कररए। प्रत्येक व्यप्तक्, प्रत्येक वसुतु में भगवद्-दशुन कररए। सवुत्र उनकी कवद्यमानता का अनुभव कररए। अपने दृकष्टक ण में पररवतुन लाइए। कवचार ोंमें उदारता लाइए। मनुष् से मनुष् क पृथक् करने वाले समस्त भेद ोंका नाश कररए। शाश्वत आप्तत्मक आनन्द का पान कररए। पूणु सक षुणु बकनए। उन अब ि र्ीव ोंक क्षमा कर दीकर्ए र् र्ीवन-यात्रा में सोंघषु कर र े ैं तथा तुरुकटयाँ कर र े ैं। उनकी तुरुकटय ोंक क्षमा कर दीकर्ए तथा कवसृमृत कर दीकर्ए। आप र्ीवन में सफल गोें। आप शीघ्र ी भगवद्-साक्षात्कार प्रिा करेंगे। इसके अकतररक् अन्य क ई मागु न ी ों ै।

अदृढ़ता (Irresolution)

अदृढ़ता उद्देश्य, सोंकल्प अथवा कनणुय में दृढ़ता का अभाव ै।

अदृढ़ता असफलता एवों दुःख का कारण ै। य एक म ान् दुगुण ै।

दृढ़ता ीन व्यप्तक् में चाररकत्रक दृढ़ता का अभाव ता ै। व सदैव अप्तस्थर, पररवतुनशील एवों चोंचल ता ै। व सन्देे शील ता ै। उसमें मानकसक दृढ़ता न ी ों ै।

व सदैव अकनणुय की प्तस्थकत में र ता ै। उसका मन भय एवों आशा के बीच झूलूता ै अथवा शोंका-सने्दे ग्रस्त ने के कारण अप्तस्थर र ता ै। अकनश्चय (Indecision) से तात्पयु बौप्तद्धक कनणुय का अभाव ै, अदृढ़ता (Irresolution) सोंकल्प शप्तक् अथवा इच्छा शप्तक् की दुबुलता ै।

एक कवचारशील व्यप्तक् कसी र्कटल पररप्तस्थकत में शीघ्र कनणुय लेने में अक्षम सकता ै, परनु्तु एक बार कनणुय लेने पर व तुरन्त उसे कियाप्तित कर देगा। परनु्तु एक दृढ़ता ीन व्यप्तक् में कायु करने का सा स-उत्सा न ी ों ता ै। अकनश्चय सामान्यतया एक अस्थायी प्तस्थकत अथवा अवस्था ै, परनु्तु अदृढ़ता एक चाररकत्रक लक्षण ै।

मात्सयु (Jealousy)

मात्सयु एक अन्य र ग ै र् मनुष् का नाश करता ै। य तुच्छ-मानकसकता के अकतररक् अन्य कुछ न ी ों ै। कुछ कशकक्षत व्यप्तक् एवों सोंन्यासी भी इस भयोंकर दुगुण से मुक् न ी ों ैं। इस दुगुण के कारण ी द [illegible]अवस्था में देखने पर सन्ति ता ै। ऐसा ी सम्प्रदाय ोंएवों राष्टर ोंके बीच ता ै। कर्स प्रकार ि ि पर क्षमा एवों सेवा द्वारा तथा गवु पर सरलता एवों स्पष्टवाकदता के कवकास द्वारा कवर्य प्रिा की र्ा सकती ै, उसी प्रकार मात्सयु के कवपरीत सद्गुण 'उदारता' के कवकास द्वारा मात्सयु क नष्ट कया र्ा सकता ै।

मात्सयु भी एक म ान् बिाा ै। सब त्याग कर क मालय में गोंग त्री एवों उत्तरकाशी की गु ाओ ोंमें र ने वाले कौपीनिारी सािु भी इस दुगुण से मुक् न ी ों ैं। कुछ सािुओ ोंका हृदय कसी अन्य सािु की समृद्ध प्तस्थकत देख कर सन्ति ता ै। र्ब उनके पड़ सी सािु क र्नसामान्य द्वारा आदर-सम्मान प्रिा ता ै, त उनके हृदय में पीड़ा ती ै। वे इस पड़ सी की ख्याकत क नष्ट करने का प्रयास करते ैं तथा उसके कवनाश ेतु अनेक सािन अपनाते ैं। कतना दु:खद एवों दयनीय दृश्य ! य कवचार एवों कल्पना भी भयप्रद ै। र्ब आपका हृदय सन्ति ै, त आप मन की शाप्तन्त की कैसे आशा कर सकते ैं? कुछ उच्च कशकक्षत व्यप्तक् भी अत्यन्त कनम्न एवों तुच्छ मानकसकता युक् ते ैं। मात्सयु शाप्तन्त एवों ज्ञान का परम शतु्रु ै। य माया का प्रबल अस्त्र ै। सािक ोंक सदैव सर्ग र ना चाक ए। उनें् नाम, यश एवों मात्सयु का दास न ी ोंबनना चाक ए। यकद सािक में मात्सयु भाव ै, त व एक कनम्न-कुषि व्यप्तक् ै। व भगवान् से अत्यन्त दूर ै। व्यप्तक् क दूसर ोंके सुखएवों क त से आनप्तन्दत ना चाक ए। अन्य ोंक समृद्ध अवस्था में देख कर उसे मुकदत-प्रसन्न ने के गुण का कवकास करना चाक ए। उसक सबके प्रकत आत्मभाव रखना चाक ए। मात्सयु के अन्य प्रकार ैं-ईष्याु, असूया, िा । इसके सभी प्रकार ों का नाश कया र्ाना चाक ए। र्ैसे दूि उबालने की प्रकिया में दूि बार-बार उफन कर बा र आता ै, इसी प्रकार मात्सयु भी बार-बार प्रकट ता ै। इसका समूल नाश कया र्ाना चाक ए।

ईष्याु, मात्सयु एवों असूया समानाथी शब्द ैं, परनु्तु उनमें सूक्ष्म भेद ै। मात्सयु रार्कसक मन में उत्पन्न ने वाली एक कवकशष्ट वृकत्त ै कर्समें व्यप्तक् अपने पड़ सी अथवा अन्य व्यप्तक् की समृप्तद्ध अथवा सफलता अथवा उच्च सद्गुण ोंक दुभाुवपूणु दृकष्ट से देखता ै। मात्सयु में ि ि एवों दे्वष कछपे हए र ते ैं। दुभाुवना मात्सयु का ी दूसरा रूप ै। व व्यप्तक् अपने से शे्रष्ठ प्तस्थकत वाले व्यप्तक् के प्रकत दे्वष रखता ै। व अन्य व्यप्तक् की सफलता देख कर दु:खी [illegible]ुकचत सािन ,ों चुगलख री एवों कमथ्यापवाद फैलाने के द्वारा उसके पतन अथवा अवनकत ेतु यथाशक् प्रयास करता ै। व उसे आ त करना चा ता ै। व उसके कवनाश का प्रयास करता ै। व उसके कमत्र ोंमें मतभेद-मनमुटाव उत्पन्न करता ै। ये एक मात्सयुयुक् व्यप्तक् के बाह्य लक्षण ैं।

एक ईषाुलु व्यप्तक् स चता ै क उसे कसी प्रकार का कष्ट न परनुतु अन्य सभी दु:ख-कष्ट से पीकड़त ।ों असूया भाव से भरा व्यप्तक् दूसरे व्यप्तक् क अपने समान सुख भ गते हए देख उकद्वि र्ाता ै। मात्सयु भाव से भरा व्यप्तक् अपने से िनी-समृद्ध व्यप्तक् क देखना भी स न न ी ोंकर सकता ै। य ईषाु, असूया एवों मात्सयु में सूक्ष्म भेद ै।

मात्सयु समस्त बुराइय ोंका मूल ै। य मनुष् के मन में ग री ड़ें र्माये हए ै। माया इस वृकत्त के द्वारा कवध्वींस करती ै। कवश्व में अशाप्तन्त मात्सयु के कारण ी ै। माया इस एक वृकत्त द्वारा अपनी समस्त लीला सोंचाकलत करती ै। ि ि, घृणा एवों दुभाुवना मात्सयु के साथ-साथ र ते ैं। ये इसके पुराने स य गी अथवा कमत्र ैं। यकद मात्सयु समाि र्ाता ै, त घृणा एवों ि ि स्वयमेव नष्ट र्ाते ैं। अनेक त्याएँ मात्सयु के कारण की र्ाती ैं।

यकद व्यप्तक् का मन ईषाु-मात्सयु से भरा ै, त व लेश मात्र भी वास्तकवक सुख प्राि न ी ोंकर सकता ै। रार्ा, सामन्त, र्मींदार एवों उच्चपदासीन व्यप्तक् आकद तब तक सुखी-प्रसन्न न ी ों सकते ैं र्ब तक वे ईषाु अथवा मात्सयु के दास ैं। िन क्ा कर एवों क त से आनप्तन्दत ना चाक ए। अन्य ोंक समृद्ध अवस्था में देख कर उसे मुकदत-प्रसन्न ने के गुण का कवकास करना चाक ए। उसक सबके प्रकत आत्मभाव रखना चाक ए। मात्सयु के अन्य प्रकार ैं-ईषाु, असूया, िा । इसके सभी प्रकार ोंका नाश कया र्ाना चाक ए। र्ैसे दू उबालने की प्रकिया में दू बार-बार उफन कर बा र आता ै, इसी प्रकार मात्सयु भी बार-बार प्रकट ता ै। इसका समूल नाश कया र्ाना चाक ए।

ईषाु, मात्सयु एवों असूया समानाथी शब्द ैं, परनुतु उनमें सूक्ष्म भेद ै। मात्सयु रार्कसक मन में उत्पन्न ने वाली एक कवकशष्ट वृकत्त ै कर्समें व्यप्तक् अपने पड़ सी अथवा अन्य व्यप्तक् की समृप्तद्ध अथवा सफलता अथवा उच्च सद्गुण ोंक दुभाुवपूणु दृकष्ट से देखता ै। मात्सयु में ि ि एवों द्वेष कछपे हए र ते ैं। दुभाुवना मात्सयु का ी दूसरा रूप ै। व व्यप्तक् अपने से श्रेष्ठ प्तस्थकत वाले व्यप्तक् के प्रकत द्वेष रखता ै। व अन्य व्यप्तक् की सफलता देख कर दु:खी ुकचत सिान ,ों चुगलख री एवों कमथ्यापवाद फैलाने के द्वारा उसके पतन अथवा अवनकत ेतु यथाशक् प्रयास करता ै। व उसे आ त करना चा ता ै। व उसके कवनाश का प्रयास करता ै। व उसके कमत्र ोंमें मतभेद-मनमुटाव उत्पन्न करता ै। ये एक मात्सयुयुक् व्यप्तक् के बाह्य लक्षण ैं।

एक ईषाुलु व्यप्तक् स चता ै क उसे कसी प्रकार का कष्ट न परनुतु अन्य सभी दु:ख-कष्ट से पीकड़त ।ों असूया भाव से भरा व्यप्तक् दूसरे व्यप्तक् क अपने समान सुख भ गते हए देख उकद्वि र्ाता ै। मात्सयु भाव से भरा व्यप्तक् अपने से िनी-समृद्ध व्यप्तक् क देखना भी स न न ी ोंकर सकता ै। य ईषाु, असूया एवों मात्सयु में सूक्ष्म भेद ै।

मात्सयु समस्त बुराइय ोंका मूल ै। य मनुष् के मन में ग री ड़ें र्माये हए ै। माया इस वृकत्त के द्वारा कवध्वींस करती ै। कवश्व में अशाप्तन्त मात्सयु के कारण ी ै। माया इस एक वृकत्त द्वारा अपनी समस्त लीला सोंचाकलत करती ै। ि ि, घृणा एवों दुभाुवना मात्सयु के साथ-साथ र ते ैं। ये इसके पुराने स य गी अथवा कमत्र ैं। यकद मात्सयु समाि र्ाता ै, त घृणा एवों ि ि स्वयमेव नष्ट र्ाते ैं। अनेक त्याएँ मात्सयु के कारण की र्ाती ैं।

यकद व्यप्तक् का मन ईषाु-मात्सयु से भरा ै, त व लेश मात्र भी वास्तकवक सुख प्राि न ी ोंकर सकता ै। रार्ा, सामन्त, र्मींदार एवों उच्चपदासीन व्यप्तक् आकद तब तक सुखी-प्रसन्न न ी ों सकते ैं र्ब तक वे ईषाु अथवा मात्सयु के दास ैं। िन क्ा कर सकता ै? य मन की अशाप्तन्त में वृप्तद्ध ी करता ै। "मुकुट िारण करने वाला मस्तक अशान्त-कवकुषुब्ध ी र ता ै।"

इस दुगुण के नाश की छ: कवकियाँ ै - १. रार्योकगक कवकि २. वेदाप्तन्तक कवकि ३. भक् की कवकि ४. कमुय गी की कवकि ५. कववेकी की कवकि ६. कथय सॉकफस्ट की कवकि

एक रार्य गी इसका नाश 'य गः कचत्तवृकत्त कनर ि:' सूत्र से करता ै। व आत्मकनरीक्षण, सतत सर्गता एवों ध्यान द्वारा मात्सयु के समस्त सोंकल्प ोंका नाश करता ै। व एक अन्य कवकि 'प्रकतपक्ष भावना' क अपनाता ै कर्समें मात्सयु के कवपरीत सद्गुण 'उदारता' का कवकास कया र्ाता ै। मात्सयु तुच्छ-मानकसकता का पररणाम ै। यकद उदार मानकसकता का कवकास कया र्ाये, त मात्सयु स्वयमेव नष्ट र्ायेगा।

अकतभाषण(Jilly-jallying)

बहत अकिक ब लना अकतभाषण ै। यकद एक व्यप्तक् अकिक बात करता ै त इसका अकभप्राय ै क व कर्ह्वा के अकतसार र ग से पीकड़त ै। शान्त-अल्पभाषी व्यप्तक् इन वाचाल-बातूनी व्यप्तक्य ोंकी सोंगकत में एक क्षण भी न ी ोंबैठ सकता ै। ये व्यप्तक् प्रकत सैकण्ड पाँच सौ शब्द ब लते ैं। इनकी कर्ह्वाओ ोंमें वैद्युकतक वातुालापर्–ायनम लगा ता ै। ये अशान्त-उकद्विग्न ते ैं। यकद आप इन व्यप्तक्य ोंक एक कदन के कलए कसी एकान्त-कक्ष में बन्द कर दें, त ये मर र्ायेंगे। अत्यकिक बात करने से ऊर्ाु का बहत अकिक क्षय ता ै। ब लने में व्यथु गाँवायी र्ाने वाली ऊर्ाु का भगवद्-कचन्तन ेतु सोंरक्षण कया र्ाना चाक ए। वाक्-इप्तिय मन क अत्यकिक उकद्विग्न-कवभ्रान्त करती ै। एक अकिक ब लने वाला व्यप्तक् अल्प समय की शाप्तन्त का स्वप्न भी न ी ोंदेख सकता ै। एक सिाक क आवश्यकता पड़ने पर कुछ शब्द ब लने चाक ए तथा ये शब्द भी आध्याप्तत्मक कवषय ोंसे सम्बप्तित ी ने चाक ए। एक वाचाल अथाुत् अकिक ब लने वाला व्यप्तक् आध्याप्तत्मक पथ ेतु अनुपयुक् ै। प्रकतकदन द घण्टे कवशेषतया भ र्न के समय मौन रप्तखए। रकववार क पूरे २४ घण्टे मौन रक ए। मौन के समय अत्यकिक र्प एवों ध्यान कररए। ध्यान के समय के मौन क मौन व्रत के समय में सप्तम्मकलत न ी ोंकर सकते ैं। तब त कनिावस्था के समय क भी इसमें सप्तम्मकलत कया र्ाना चाक ए। गृ स्थ ोंक उस समय मौन व्रत का अभ्यास करना चाक ए र्ब बात करने के अवसर अकिक ते ैं अथवा र्ब अकतकथय –ोंआगन्तुक ोंके आने का समय ता ै। केवल तभी अकिक ब लने की आदत पर कनयन्त्रण कया र्ा सकता ै। कुछ प्तस्त्रयाँ अत्यकिक वाचाल ती ैं। वे अपनी व्यथु की गपशप द्वारा घर में समस्याएँ-ककठनाइयाँ उत्पन्न करती ैं। आपक कगने-चुने शब्द ब लने चाक ए। अकिक ब लना रार्कसक स्वभाव का लक्षण ै। मीन व्रत के पालन से अत्यकिक शाप्तन्त प्राि ती ै। िीरे-िीरे अभ्यास द्वारा मीन की अवकि क प ले छः म ीने तथा कफर द वषु तक बढ़ाइए।

मन राज् (Building Castle in the Air)

मन राज् वाई कले बनाना ै। य मन की चाल ै। इस अद्भुत दृश्य क देप्तखए। एक सिाक क मालय की गु ा में ध्यान कर र ा ै। गु ा में बैठे हए व य र्ना बना र ा ै, "ध्यान समाि करने के पश्चात् मैं सेन फ्राोंकससक ोंतथा नूयूयाकु र्ाऊँगा और व ाँ व्याख्यान दूँगा। मुझे क लप्तम्बया में एक आध्याप्तत्मक कें प्रारम्भ करना चाक ए। मुझे इस कवश्व में कुछ नया करना चाक ए। मुझे ऐसा कुछ करना चाक ए र् अब तक कसी ने न ी ों कया ै।" य म त्त्वाकाोंक्षा ै। य अ ोंकारपूणु कल्पना ै। य एक म ान् बािा, एक प्रबल कवघ्न ै। य मन क एक क्षण भी कवश्राम न ी ोंकरने देगा। पुनः-पुनः कसी य र्ना अथवा कायु का कवचार मन में आयेगा। सिाक स चता गा क व ग न ध्यान की अवस्था में ै, परन्तु आत्म-कनरीक्षण एवों आत्म-कवश्लेषण द्वारा मन क देखने पर ज्ञात गा क व मात्र वाई कले बना र ा ै। एक मन राज् समाि गा तथा अगले ी क्षण दूसरा प्रारम्भ

र्ायेगा। य मन की झील में प ले एक छ टी ल र अथाुत् सोंकल्प के रूप में प्रकट गा, परनुतु पुनः पुनः कचन्तन से य कुछ क्षण ोंमें अत्यकिक शप्तक्शाली रूप िारण कर लेगा। कल्पना में अत्यकिक शप्तक् ती ै।

माया कल्पना शप्तक् के द्वारा अत्यकिक कवध्वोंस करती ै। कल्पना मन क सुदृढ़ करती ै। कल्पना कसद्धमकरर्ध् के समान ै। य मृतप्राय मन क पुनर्ीकवत एवों सूफ़ूकतुवान करती ै। कल्पना शप्तक् मन क एक क्षण भी शान्त न ी ोंर ने देगी। कर्स प्रकार मप्तिय ोंतथा कटकिय ोंके झुण्ड एक कनरन्तर प्रवा में आते र ते ैं, उसी प्रकार मन राज् सतत बनते र ते ैं। कवचार, कववेक, प्राथुना, र्प, ध्यान, सत्सोंग, उपवास, प्राणायाम एवों

कवचारशून्यता के अभ्यास से इस कल्पना शप्तक् का नाश ै तथा उकद्दि
मन क शान्त करता ै। एक युवा म त्त्वाकोंक्षी व्यप्तक् एकान्त गु ा में र ने य ग्य न ी ों ै। कर्स सािक ने र्गत् में कई वषों तक कनःस्वाथु सेवा की ै तथा एकान्त कक्ष में अनेक वषों तक ध्यानाभ्यास कया ै, केवल व ी गु ा में र सकता ै। ऐसा व्यप्तक् ी क मालय प्रवास में एकान्त का आनन्द ले सकता ै।

कुषिु मानकसकता(Mean-mindedness)

य र्गत् प्रत्येक प्रकार की कुषिु मानकसकता के व्यप्तक्य ोंसे भरा ै। अकिकाोंश व्यप्तक् कसी न कसी प्रकार की कुषिु मानकसकता से युक् ैं। य तम गुण के कारण ता ै। एक कुषिुमना व्यप्तक् का हृदय दूसरे क समृद्ध अवस्था में देख कर दु:ख से सन्ति ता ै। दूसरे व्यप्तक्य ोंकी सफलता एवों उपलप्तब्धय ोंअथवा उनके सद्गुण ोंके कवषय में सुन कर उसका हृदय दग्ध ता ै। व व्यप्तक् उनकी झूठी कनन्दा करता ै तथा उनके पतन का प्रयास करता ै। व उनके कवरुद्ध चुगलख री करता ै तथा कमथ्यापवाद फैलाता ै। व अत्यन्त ईषॎु एवों मात्सयु भाव से भरा ता ै। कुषिु मानकसकता ईषॎु का ी एक रूप ै। व्यप्तक् अत्यकिक प्रकतभाशाली सकता ै; व एक म ान् ककव सकता ै। उसकी पुस्तकें कवश्वकवद्यालय के स्नातक त्तर कवद्याकथुय ोंके पाठ्यिम में सप्तम्मकलत सकती ैं, परनुतु व नैकतक कसद्धान्त ोंसे रक त एक कुषिुमना व्यप्तक् सकता ै। समूपूणु समार् उसकी कवद्वत्ता अथवा ककवत्व-प्रकतभा की प्रशोंसा करता गा, परनुतु इसके साथ ी उसकी कुषिु मानकसकता के कारण उससे घृणा भी करता गा। एक वास्तकवक मनुष् के रूप में व कुछ न ी ों ै।

एक कुषिुमना व्यप्तक् अपने भाई की सम्पकत्त ड़पने ेतु उसे कवष देने में भी न ी ोंक चकेगा। व झूठे स्ताक्षर करने, र्ानबूझकर झूठू ब लने, छल एवों व्यकभचार करने तथा अन्य व्यप्तक् की सम्पकत्त लूटने में भी न ी ों क चकेगा। व िन एककत्रत करने के कलए क ई भी कुषिु कायु करने ेतु तत्पर र ता ै। उसकी अन्तरात्मा कनमुल न ी ों ती ै। व अत्यन्त स्वाथी ता ै। कृपणता और कुषिु मानकसकता साथ-साथ र ते ैं। व एक पैसा खचु करने में भी दु:खी गा। व दानशीलता-उदारता से अपररकचत ता ै। समार् में व एक म ान् व्यप्तक् माना र्ाता गा, परनुतु व रेलवे प्लेटफामु पर लज्जा ीन एक कुली से द पैसे के कलए झगड़ा करेगा। व दैकनक कववरण में एक पैसे की ाकन क देख कर द पैसे के केर कसन तैल का प्रय ग कर उस ख ये पैसे क ढूँढ़ेगा। व स्वयों फल-कमठाई खायेगा परनुतु अपने सेवक क य ी खाते देख कर उसका हृदय पीकड़त गा। व अपने सेवक से चना-गुड़ खाने क क ेगा। व स्वयों की तथा अन्य व्यप्तक्य ोंकी चाय में भी भेद करेगा। व श्रेष्ठ वसुतुएँ अपने उपय ग ेतु रखेगा तथा खराब दूकषत वसुतुएँ अन्य व्यप्तक्य ोंक देगा। व मरते हए व्यप्तक् क उसकी प्राणरक्षा ेतु र टी का एक टुकड़ा भी न ी ोंदेगा। उसका हृदय पाषाण की भाँकत कठ र ता ै।

निी व्यप्तक् कनिुन ोंकी अपेक्षा अकिक कुषिुमना ते ैं। एक कुषिु मानकसकता का व्यप्तक् छ टी-छ टी बात ोंपर दूसर ोंसे झगड़ा करता ै। व झगड़ालू प्रकृकत का ता ै। व अकभमानी, अ ोंकारी एवों कचड़कचड़े स्वभाव का ता ै। व बहत शोंकालु ता ै। व सदैव उदास एवों कनराश र ता ै। कुषिुमना व्यप्तक्य ोंद्वारा सोंकचत िन प्रायः उनके अकतव्ययी पुत्र ोंद्वारा लुटा कदया र्ाता ै। इस प्रकार के िन का अकिकाोंश भाग कचकत्सक ों

एवों वकील ोंकी फीस में व्यय ता ै। वे र्ीवन का आनन्द न ी ोंउठाते ैं। वे अपने िन के मात्र सोंरक्षक रूप में र ते ैं।

इस भयोंकर र ग का उपचार इसके कवपरीत सद्गुण उदारकचत्तता अथवा कवशालहृदयता का कवकास करना ै। दानशील स्वभाव, वैकश्वक पे्रम तथा सेवा भाव का कवकास कया र्ाना चाक ए। सत्सोंग अत्यन्त लाभदायक ै। उदारता के सद्गुण पर कनयकमत ध्यान आवश्यक ै। राकत्र में एक एकान्त कक्ष में शान्त बैकठए। अपने नेत्र ोंक बन्द कर लीकर्ए। अन्तकनुरीक्षण द्वारा य र्ाकनए क आर् कदन में आपने कुषि प्रकृकत के कौनसे कायु कए। उन्ें अपनी आध्याप्तत्मक दैनप्तन्दनी में कलप्तखए। मन रूपी झील में उठने वाली कुषि वृकत्तय ोंकी तरोंग ोंक देप्तखए तथा उन्ें व ी ोंसमिा कर दीकर्ए।

मोांस भक्षण (Meat-eating)

अचे्छे स्वास्थ्य के कलए मोांसा ार कबलकुल आवश्यक न ी ों ै। मोांस भक्षण अथाुत् मोांसा ार स्वास्थ्य के कलए अत्यन्त ाकनकारक ै। य अनेक प्रकार के र ग ोंयथा टेपवामु, एलुबुकमनुररया तथा किनी के र ग ोंका कारण ै। वास्तव में मनुष् की आवश्यकता ी कतनी ै? कुछ र कटयााँ, थ ड़ी दाल उसके स्वास्थ्य, शप्तक् एवों प्राणशप्तक् के रक्षण के कलए पयाुि ैं। भ र्न के कलए पशुओ ोंकी त्या घ र पाप ै। अज्ञानी र्न अपनी अ ोंता-ममता का नाश करने के स्थान पर देवी क कनदोष पशुओ ोंकी बकल चढ़ाते ैं। वसुतुतः वे स्वयों की कर्ह्वाओ ोंअथाुत् स्वादेप्तिय क तृि करने ेतु ऐसा करते ैं। य घ र अमानवीय कृत्य ै। अक ोंसा सवुश्रेष्ठ सद्गुण ै। "अक ोंसा परम िमुः।" अक ोंसा व प्रथम सद्गुण ै कर्ससे प्रते्यक सिाक क सम्पन्न ना चाक ए। में प्राणीमात्र के र्ीवन का सम्मान करना चाक ए। भगवान् र्ीसस क ते ैं, "करुणाशील व्यप्तक् िन्य ैं; क् ोंक उन्ें भगवद्करुणा प्राि गी।" भगवान् र्ीसस एवों भगवान् म ावीर ने उच्च स्वर में उद्घ षणा की थी, "प्रते्यक प्राणी क अपने समान समझें, कसी क ाकन न पहाँचाएाँ।" कमु का कसद्धान्त अटल, कठ र एवों अपररवतुनीय ै। र् दुःख-कष्ट आप कसी अन्य प्राणी क देते ैं, व पुनः आपके पास लौट कर आयेगा तथा इसी प्रकार र् सुख-प्रसन्नता आप अन्य ोंक देते ैं, व भी आपके पास लौट कर आपकी प्रसन्नता में वृप्तद्ध करेगी।

र्ीमी मारगे्रट ॉप्तस्पटल के सीकनयर कफककर्शयन ॉ. रे्. ऑल्डफील्ड कलखते ैं, "आर् सबके ाथ में प्रमाण ै कर्सके आिार पर य क ा र्ा सकता ै क वनस्पकत र्गत् में मनुष् र्ीवन के पूणुतम प षण ेतु आवश्यक समस्त तत्त्व उपलब्ध ैं।" मोांस अप्राकृकतक आ ार ै अतः व्यप्तक् के शरीर में कियात्मक गड़बकड़यााँ उत्पन्न करता ै। मोांस केन्सर, क्षय, ज्वर, आोंत्रकृकम आकद भयोंकर र ग ोंके र्ीवाणुओ ोंसे सोंकिमत ता ै, अतः इसका भक्षण करने वाले व्यप्तक् इन र ग ोंसे ग्रस्त र्ाते ैं। इसमें आश्चयु करने की आवश्यकता न ी ों ै क मोांसा ार उन र ग ोंका सवाुकिक गम्भीर कारण ै कर्नसे सौ में से प्रायः कनन्यानवे व्यप्तक्य ोंकी मृतुयु ती ै।

मोांसा ार एवों मकदरापान एक-दूसरे से ग नता से सम्बप्तित ैं। मोांसा ार का त्याग करने से मकदरापान की इच्छा भी स्वतः नष्ट र्ाती ै। मोांसा ार करने वाल ोंके कलए पररवार कनय र्न अत्यन्त ककठन ता ै। मन पर कनयन्त्रण उनके कलए असम्भव कायु ै। प्रकृकत में देप्तखए-मोांसभक्षी चीता कतना उग्र-आिामक ता ै तथा तृणर्ीवी पशु गाय एवों ाथी कतने सौम्य तथा शान्त प्रकृकत के ते ैं। मोांस का मप्तस्तष्क के कवकभन्न भाग ोंपर ग न दुष्प्रभाव पड़ता ै। आध्याप्तत्मक प्रगकत ेतु प्रथम स पान मोांसा ार का त्याग ै। यकद उदर मोांसा ार से भरा ै, त कदव्य प्रकाश का अवतरण न ी ों गा। मोांसा ार करने वाले राष्टर ोंमें, केन्सर से मरने वाले र कगय ोंकी सोंख्या अकिक ै। शाका ारी व्यप्तक् वृद्धावस्थापयुन्त सुस्वास्थ्य सम्पन्न ते ैं। अब पकश्चमी देश ोंके अस्पताल ोंमें भी कचककत्सक र कगय ोंक शाका ारी भ र्न दे र े ैं। इससे र गी शीघ्र ी स्वास्थ्य लाभ प्राि करते ैं।

ग्रीक म ापुरुष पाइथ ग रस का भी उपदेश था, "कसी प्राणी क न ी ोंमारें, न ी ाकन पहाँचायें।" उन् नों मोंसा ार की 'पापयुक् भ र्न' क कर भत्सुना की। सुकनए वे क्ा क ते ैं, " े मानव ! पापयुक् भ र्न से अपने शरीर ोंक अपकवत्र मत कररए। प्रकृकत ने में प्रचुर अनार् कदया ै, वृक्ष की शाखाएँ फल ोंसे झुकी ैं, अ ोंगूर लताओ ोंमें लगे ैं। मिुर कन्द, मूल, सप्तियाँ ैं कर्न्ें अकि में पकाकर स्वाकदष्ट बनाया र्ा सकता ै। आपक दूि, श द, थाइम पुष्प की सुगि लेने से क ई न ी ोंर कता ै। िरा शुद्ध भ र्न प्रचुर मात्रा में उपलब्ध कराती ै, इस भ र्न की प्राप्ति के कलए कसी प्राणी की त्या अथवा रक् ब ाने की आवश्यकता न ी ों ै।"

यकद आप मोंसा ार का त्याग करना चा ते ैं, त आप कसाईगृ में एक भेड़ के मरने के दयनीय दृश्य क अपनी आँख ोंसे देप्तखए। इससे आपके हृदय में करुणा एवों स ानुभूकत का र्न्म गा। तब आप मोंसा ार त्याग ैंने तथा कृ का कनश्चय कर पायेंगे। यकद आप इस प्रयास में असफल शाका ारी टल में र ने चले र्ायें र् ााँ आपक मोंस-मछली प्रिा न ी ों सकते ैं तथा र् ााँ केवल शाका ारी भ र्न उपलब्ध ै। सदैव मोंसा ार के दुष्प्रभाव ोंतथा शाका ार के लाभ ोंका कचन्तन कररए। यकद य भी आपक मोंसा ार त्याग करने ेतु पयािु शप्तक् न ी ोंदेता ै, त कसी कसाई की विशाला में र्ाइए तथा व ााँ स्वयों पशुओ ों की दुगिियुक् एवों सड़ी-गली मोंसपेकशय ,ों आाँत ,ों गुरद ोंएवों अन्य अ ोंग ोंक देप्तखए। इससे आपमें कनश्चयमेव वैराग्य तथा मोंसा ार के प्रकत ग न कवतृष्णा उत्पन्न गी।

कृपणता (Miserliness)

व्यप्तक्य ोंके ग न कनरीक्षण के उपरान्त मेरा अनुभव य ी ै क अनेक व्यप्तक्य ोंमें कृपणता ग राई तक ड़ें र्माये ै। इसी कारण अत्यन्त गम्भीरता एवों सच्चाईपूवुक सतत य गसािना करते हए भी वे आध्याप्तत्मक पथ पर प्रगकत न ी ोंकर पाते ैं। एक कृपण भगवान् से बहत दूरता ै। र् कृपणतापूणु एवों स ानुभूकतरक त कठ र हृदय रखते हए आसन-प्राणायाम एवों थ ड़े र्प के अभ्यास द्वारा समाकि एवों भगवद्-दशुन की आशा करता ै, व स्वयों के साथ ी छल कर र ा ै, स्वयों क ी ि खा दे र ा ै। व वसुतुतः घ र पाखण्डी ै।

कृपणता एक म ान् अकभशाप ै। य शाप्तन्त का शत्रुरु एवों स्वाथु का कमत्र ै। कृपण व्यप्तक् आध्याप्तत्मक पथ ेतु सवुथा अनुपयुक् ैं। उदारहृदयी व्यप्तक् अत्यन्त दुलुभ ैं। उदारहृदयता से व्यप्तक्य ोंने शप्तक्, प्रकसप्तद्ध, शाप्तन्त एवों प्रसन्नता अकर्ुत की ै। कृपण व्यप्तक् इनकी प्राप्ति का तथा र्ीवन में सफलता का स्वप्न भी न ी ोंदेख सकते ैं। आध्याप्तत्मक प्रवृकत्त के व्यप्तक्य ोंके कलए कृपण व्यप्तक्य ोंकी सोंगकत अत्यन्त अकनष्टकारी ै। वे अपने कलुकषत एवों सोंकुकचत हृदय ोंके कारण समू्पूणु वातावरण क दूकषत कर देते ैं।

आपक कवशालहृदयी ना चाक ए। आपक कनुिन ोंमें िन क पाषाण समझ कर कवतररत करना चाक ए। केवल तभी आप अद्वैतभाव, समाकि एवों वैकश्वक प्रेम का कवकास कर सकते ैं। इन कदन ोंअकिकाोंश गृ स्थ पूणु स्वाथी ैं। िन ी उनका प्राण ै। आप उनके मुख ोंपर उदासी-कुरूपता पायेंगे। कृपण प्रकृकत के व्यप्तक् में अन्य सभी दुगुुण यथा कचन्ता, ल भ, काम, ईष्याु, घृणा एवों कनराशा आ र्ाते ैं तथा उसके हृदय क सन्ति करते ैं। कतनी दयनीय दशा ै क कुछ न्यायािीश एवों र्मींदोंार भी रेलवे प्लेटफामु पर कुकलय ोंके साथ कुछ पैस ोंके कलए झगड़ा करते ैं।

एक व्यप्तक् अपने मस्तक पर तीन घण्टे खड़ा सकता ै अथाुत् शीषाुसन कर सकता ै। व दस कमनट तक श्वास र कने में समथु कता ै, परनु्तु यकद व उदारहृदयी न ी ों ै, त ये उपलप्तब्धयााँ व्यथु ैं। य ााँ एक ास्यास्पद प्तस्थकत देप्तखए- मिासी र्न अपना भ र्न केले के पत्त ोंमें लेते ैं। कुछ मिासी प्तस्त्रयााँ अत्यकिक कृपण ती ैं। वे केले के पत्त ोंके गट्ठर क ख लती ैं तथा उसमें से सड़े हए पत्त ोंक उस कदन के प्रय ग ेतु

कनकालती ैं तथा अचे्छे पत्त ोंक आने वाले कल के उपय ग ेतु रख लेती ैं। अगले कदन र्ब वे उस गट्ठर क पुनः ख लती ैं, तब तक वे अचे्छे तारे् पते्ते भी सड़ चुके ते ैं। इस प्रकार प्रकतकदन वे सड़े पत्त ोंका प्रय ग ी कर पायेंगी। कसी भी कदन वे अचे्छे पत्त ोंपर भ र्न का आनन्द न ी ोंउठा सकते ैं। ऐसी उनकी कृपणता ै। कुछ फलकविेता भी प्रकतकदन सड़े फल ी खायेंगे। वे तारे् फल कभी न ी ोंखायेंगे। वे अचे्छे-तारे् फल ग्रा क ोंक बेचने के कलए रखते ैं। उन अचे्छे फल ोंक बेचने के उपरान्त, वे सड़े फल ी खायेंगे। कुछ पानकविेता भी ऐसा करते ैं। कृपण व्यप्तक्य ोंक इ ल क एवों परल क द न ोंमें सुख प्रिा न ी ों ता ै। वे अपने िन के मात्र चौकीदार ते ैं। अकिकाोंश कृपण व्यप्तक् नये वस्त्र न ी ोंप नते ैं। वे पुराने फटे वस्त्र ोंक प नते र ते ैं। र्ब वे नये वस्त्र ोंके कलए सनदूक ख लते ैं, तब तक कीड़े इन नये वस्त्र ोंक अपना आ ार बना चुके ते ैं। ऐसे कृपण व्यप्तक् अपनी वसुतुओ ोंमें से कुछ दान न ी ोंकरते ैं तथा उदारता के नाम पर वे दूसर ोंकी सम्पकत्त से कुछ दान दे देंगे।

यकद एक कृपण व्यप्तक् के पास ५०००० रुपये ैं, त व उनका उपभ ग न ी ोंकरेगा अकपतु एक लाख रुपये की प्राप्ति की इच्छा करेगा। एक लाख का स्वामी दस-सौ लाख रुपये की इच्छा करेगा। य देखना अत्यन्त भयप्रद ता ै क कुछ िनी-समृद्ध व्यप्तक् इतने कृपण एवों कठ रहृदयी ते ैं क वे अपने कमत्र ोंके साथ भी अच्छी-स्वाकदष्ट वसुतुओ ोंक न ी ोंबाँटते ैं। वे अचे्छे केक-कमठाई आकद अलमारी में ताला लगा कर रखते ैं तथा सबके स ने के उपरान्त अकेले खाते ैं। ऐसे व्यप्तक् एक पैसा भी दान न ी ोंकरेंगे। वे स्वयों अच्छा भ र्न करेंगे, सेरनुतुयेनीवे कलमें से भूखे एक कनिुन व्यप्तक् क र्रा सा भी भ र्न न ी ोंदेंगे। ऐसे पाषाणहृदयी गाय का शुद्ध दूि पीयेंगे तथा अपने अकतकथय ोंक पानी कमला हआ दूि देंगे। वे स्वयों तार्ा-अच्छा भ र्न करेंगे तथा अपने सेवक ोंक तीन कदन पुराना बचा हआ भ र्न देंगे। वे बचे हए भ र्न का भी तीन कदन तक प्रय ग करते र ेंगे तथा अन्त में दुःखी हृदय से उसे सेवक ोंक देंगे। वे खराब एवों सड़ी-गली वसुतुएँ भी देना न ी ोंचा ते ैं। आप ऐसे हृदयकवदारक दृश्य इन व्यप्तक्य ोंके घर ोंमें देखेंगे। अपनी स्वाभाकवक कृपणता क कछपाने ेतु, वे कमतव्यकयता की म त्ता के कवषय में बात करेंगे। वे य कभी स्वीकार न ी ोंकरेंगे क उनके कृपण स्वभाव के कारण ये ऐसे कनम्न कायु करते ैं अकपतु वे य कसद्ध करने का प्रयास करेंगे क य कमतव्यकयता ै।

कुछ अकिकारी सेवाकनवृत्त ने के बाद गोंगा, यमुना एवों नमुदा के तट ोंपर कनवास करने लगते ैं। वे थ ड़ा र्प-ध्यान तथा य ग वाकसष्ठ एवों उपकनषद ोंका अध्ययन कर स्वयों क र्ीवनुमुक् समझने लगते ैं। उनके हृदय ोंमें अभी भी अपनी सन्तान ोंके प्रकत तीव्र म ै। वे अपनी पेनशन का िन अपने पुत्र-पौत्र ोंक भेर्ते ैं। वे कृपणता के साक्षात् स्वरूप ैं। वे भ्रकमत-म क त र्ीवात्माएँ ैं। एक कृपण व्यप्तक् स स्न ोंवषों में भी आत्म-साक्षात्कार का स्वप्न न ी ोंदेख सकता ै। भगवान् र्ीसस क ते ैं, "एक िनी व्यप्तक् के भगवद्-साम्राज् में प्रवेश की अपेक्षा एक ऊँट का सुई के छेद से कनकल र्ाना सरल ै।"

यकद व्यप्तक् अपने इस कृपण स्वभाव क नष्ट कर देता ै, त उसकी सािना का एक बड़ा भाग समाि गया ै। उसने कुछ ठ स उपलप्तब्ध अकर्ुत कर ली ै। दानशीलता द्वारा पाप ोंका नाश सकता ै। भगवान् र्ीसस क ते ैं, "दानशीलता असोंख्य ोंपाप ोंका शमन कर देती ै।" श्रीमद्भगवद्गीता में भी क ा गया ै, **"यज्ञो दानं िपशै्चव पावनाडन र्नीडषणार्**-यज्ञ, दान एवों तप पावनकारी सािनाएँ ैं।"

इस बुरे स्वभाव अथाुत् कुपिु मानकसकता क नष्ट करने का प्रभावशाली उपाय ै-पीकड़त मानवता की स ायता ेतु स र्, प्रचुर एवों मुक् स्त दान। अतः इस उदारवृकत्त का कवकास कररए। केवल तभी आप सम्राट ोंके सम्राट् बन सकते ैं। केवल अपनी पत्नी, सन्तान तथा अपने आकश्रत र्न ोंके कवषय में मत स कचए। र्ब भी आप कनिुन –ोंपीकड़त ोंके सम्पकु में आयें, िन क पानी की तर ब ायें अथाुत् बाँटें। यकद आप दान करते ैं, त समूपूणु कवश्व की सम्पकत्त आपकी ै। िन आपके पास स्वयमेव आयेगा। य प्रकृकत का अपररवतुनीय, अटल एवों दृढ़ कसद्धान्त ै। अतः दीकर्ए, दान कररए। सवुत्र भगवद्-दशुन कररए। सबके साथ अपनी वसुतुओ ोंक बाँकटए। अन्य व्यप्तक्य ोंक अच्छी-श्रेष्ठ वसुतुएँ दी र्ानी चाक ए। अपनी स्वभावगत कृपणता का नाश कररए। आपका हृदय

कवशाल गा। आपका र्ीवन के प्रकत नवीन, उदार एवों कवसूतृत दृकष्टक ण बनेगा। तब आप अपने हृदयस्थ प्रभु की स ायता का अनुभव कर सकते ैं। आप कदव्य आनन्द, आध्याप्तत्मक आनन्द के अवणुनीय र माोंच का अनुभव कर सकते ैं। इससे आपक अत्यकिक आन्तररक शप्तक् प्रि ाी गी। आप आध्याप्तत्मक पथ में दृढ़तापूवुक सोंप्तस्थत गेों। आप एक अिुकनक बुद्ध बनेंगे।

नाम एवों यश (Name and Fame)

व्यप्तक् अपनी पत्नी, पुत्र एवों सम्पकत्त का त्याग कर सकता ै, परनु्तु नाम एवों यश का त्याग अत्यन्त ककठन ै। नाम एवों यश की स्थापना प्रकतष्ठा क लाती ै। य भगवद्-साक्षात्कार के पथ में एक म ान् बिाा ै। य अन्ततः पतन का कारण बनती ै। य सिाक की आध्याप्तत्मक पथ पर प्रगकत न ी ों ने देती ै। व आदर-सम्मान का दास बन र्ाता ै। र्ैसे ी सिाक थ ड़ी प्रगकत करता ै, पकवत्रता प्रि ाा करता ै, अज्ञानी र्न उसके पास एककत्रत ने लगते ैं तथा उसके प्रकत अपनी श्रद्धा एवों सम्मान व्यक् करते ैं। इससे सिाक गवु से फूल र्ाता ै। व स चता ै क व अब एक बड़ा म ात्मा बन गया ै। अन्ततः व अपने प्रशोंसक ोंका दास बन र्ाता ै। व शनैः शनैः ते अपने पतन क न ी ोंदेख पाता ै। कर्स क्षण व गृ स्थ ोंसे स्वतन्त्रतापूवुक कमलना प्रारम्भ कर देता ै, उसी क्षण व आठ-दस वषु की सिाना से प्रि ाा फल क ख देता ै। व अब र्नसामान्य क अकिक प्रभाकवत न ी ोंकर सकता ै। उसके साकन्नध्य में शाप्तन्त-सानत्वना न ी ोंप्रि ाा ने पर उसके प्रशोंसक भी उसे छ ड़ र्ाते ैं।

कुछ व्यप्तक् स चते ैं क सिु-म ात्मा के पास कसप्तद्धयाँ ती ैं, अतः वे उसकी कृपा से सन्तान, िन तथा र गकनवारक औषकियाँ प्रि ाा कर सकते ैं। वे एक सिु के पास सदैव कवकभन्न उद्देश्य ोंकी पूकतु ेतु र्ाते ैं। सिाक कुसोंगकत से अपना कववेक-वैराग्य ख देता ै। अब उसके मन में कवकभन्न इच्छाओ ोंएवों आसप्तक् का उदय ता ै। इसकलए एक सिाक क स्वयों क सबसे कछपाना चाक ए। कसी क य ज्ञात न ी ों ना चाक ए क व कस प्रकार की सिाना कर र ा ै। उसे कभी कसी कसप्तद्ध का प्रदशुन न ी ोंकरना चाक ए। उसे अत्यन्त कवनम्र ना चाक ए। अन्य व्यप्तक्य ोंद्वारा उसे एक सिाारण व्यप्तक् समझा र्ाना चाक ए। उसे गृ स्थ ोंसे म ाँगे उप ार स्वीकार उसे स्वयों क कसी से भी व उप ार देने वाल ोंके कुकवचार ोंसे प्रभाकवत श्रेष्ठ न ी ोंसमझना चाक ए। उसे दूसर ोंके साथ कतरस्कारपूणु व्यव ार न ी ोंकरना चाक ए। उसे सबके साथ सदैव सम्मानपूवुक व्यव ार करना चाक ए। तब उसे स्वयों सम्मान प्रि ाा गा। सिाक क मान-सम्मान, नाम एवों यश क कवष्ठा अथवा कवष के समान समझना चाक ए। उसे अपमान-अवमानना क स्वणु ार की भाँकत िारण करना चाक ए। तभी व अपने लक्ष्य तक सुरकक्षत रूप से पहाँच पायेगा।

उपन्यास पढ़ना (Novel Reading)

उपन्यास पढ़ना एक अन्य बुरी आदत ै। कर्न व्यप्तक्य ोंक प्ेरम एवों वासना पर आिाररत उपन्यास पढ़ने की आदत ै, वे उपन्यास पढ़े कबना एक क्षण भी न ी ोंर सकते ैं। वे अपने स्नायुओ ोंक उत्ेतेर्क भावनाओ ोंसे सदैव उद्दीि रखना चा ते ैं। उपन्यास पढ़ने से मन कनम्न-कामुक कवचार ोंसे भर र्ाता ै तथा इससे वासना भी उद्दीि त ी ै। य शाप्तन्त का परम शत्रु ै। अनेक व्यप्तक्य ोंने प्रकत मा अल्प सदस्यता शुल्क के साथ पुस्तकालय आरम्भ कये ैं कर्ससे वे व्यप्तक्य ोंक उपन्यास उपलब्ध करा सकें। वे य न ी ोंसमझते ैं क वे राष्टर क कतनी ाकन पहाँचा र े ैं। उन्ें अपने र्ीकवक पार्ुन ेतु क ई अन्य सिान ख र्ना चाक ए। कामवासना क उत्ेतेर्त करने वाले इन अशु ीन उपन्यास ोंक उपलब्ध करवाकर वे युवाओ ोंके मन-मप्तस्तष्क क कलुकषत कर र े ैं। इससे समार् का समूपूणु वातावरण ी दूकषत र्ाता ै। यमल क में कठ र दण्ड उनकी प्रतीक्षा कर र ा ै। समाचार पत्र पढ़ना भी एक बुरी आदत ै। कुछ व्यप्तक् भ र्न करते समय भी समाचार पत्र पढ़ना न ी ोंछ ड़ते

ैं। वे सदैव कुछ उत्तेर्नापूणु समाचार पढ़ना चा ते ैं। कबना समाचार पत्र पढ़े वे स्वयों क ऊर्ाु-सूफूकतु कव ीन अनुभव करते ैं। वे एकान्त एवों ध्यान के र्ीवन ेतु सवुथा अनुपयुक् ैं। उन्ें तीन कदन के कलए एकान्त में रप्तखए, वे र्ल से बा र मछली के समान उकद्वि-कवचकलत ने लगेंगे। समाचार पत्र पढ़ने से मन बक मुखी बनता ै, पुराने सोंसाररक सोंस्कार र्ाग्रत र्ाते ैं तथा व्यप्तक् भगवान् क भूल र्ाता ै।

ठ (Obstinacy)

ठ तमस् से उत्पन्न मूखुतापूणु आग्र ै। य ठिकमुता ै, कर्द ै।

ठ कसी उद्देश्य, कवचार अथवा कायु क अपने ी तरीके से तथा प्रायः कववेकशून्य तरीके से करने का तीव्र आग्र ै।

य कसी के द्वारा कनयप्तन्त्रत कये र्ाने में ककठनता अनुभव करने अथवा कसी की बात न ी ोंमानने का गुण ै।

एक ठी व्यप्तक् कसी अन्य के तकु अथवा प्राथुना क न ी ोंमानता ै। उसके मन में दूसर ोंके कवचार ों एवों इच्छाओ ोंके प्रकत क ई सम्मान न ी ों ता ै।

एक ठी व्यप्तक् अभि एवों कर्द्दी ता ै।

ठ एक अज्ञानी व्यप्तक् का दुगुण ै र् कमथ्याकभमानपूवुक अपनी ी समझ-बुप्तद्ध क स ी मानकर अड़ा र ता ै।

ठ मूखु एवों दुबुल व्यप्तक् की शप्तक् ै।

सत्य, कतुव्य, कसद्धान्त तथा कवकि पर अिारत दृढ़ता, एक य गी एवों सन्त का ठ ै।

ठ कनश्चयमेव एक म ान् दुगुण ै। य म ान् अकनष्ट का कारण ता ै। र् ठ की प्रकृकत क न ी ों र्ानते ैं, वे कभी-कभी सत्य एवों कतुव्य के प्रकत दृढ़ कनष्ठा क ठ समझ लेते ैं।

एक बालक (बाल ठ), एक य गी (य गी ठ), एक स्त्री (स्त्री ठ) तथा एक रार्ा (रार् ठ) अपने-अपने ठ के कलए प्रकसद्ध ैं।

एक अकभमानी-दुराग्र ी (Headstrong) व्यप्तक् क उसके कायु-मागु से र का न ी ोंर्ा सकता ै, र्बकक एक ठी-कर्द्दी (Obstinate) व्यप्तक् क दूसरे के मागु पर चलाया न ी ोंर्ा सकता ै।

एक अकभमानी दुराग्र ी व्यप्तक् कायु करता ै, परन्तु ठी व्यप्तक् एक इोंच भी क लना अस्वीकृत कर सकता ै। सवाुकिक सौम्य व्यप्तक् भी कभी कसी कवषय पर ठी सकता ै; परन्तु एक

ठी व्यप्तक् आदतवशात् प्रायः अकिकाोंश समय ठ ी करता ै। म ' ठपूणु सोंकल्प' तथा ' ठपूणु प्रकतर ि' शब्द ोंका प्रय ग करते ैं।

ठ मन की आदत ै। कर्द एवों दुराग्र ठ की प्रर्ाकतयााँ ैं। प्रथम अथाुत् कर्द सोंकल्प का कवकृत रूप ै तथा कद्वतीय अथाुत् दुराग्र कनणुय का कवकृत रूप ै।

अपनी इच्छा के अिीन मत रक ए। अपने समस्त सोंकल्प ोंपर न ी ोंअकपतु उकचत सोंकल्प ोंपर ी दृढ़ रक ए।

आिम्बर (Ostentation)

आिम्बर ध्यान अथवा प्रशोंसा आककषुत करने ेतु प्रदशुन की कला ै। य आत्म-प्रशोंसा ै।

आिम्बर कमथ्याकभमाकनता से प्ेरेररत तथा प्रशोंसा एवों चाटुकाररता प्रा करने के उदे्देश्य से कया गया कदखावा अथवा प्रदशुन ै। य उन वसुतुओ ोंका प्रदशुन ै कर्नके कदखाने से प्रशोंसा की आशा ै।

आिम्बर पाखण्ड का कवकशष्ट सोंकेतक ै। य शैतान (असुर) का मुख्य पाप तथा असत्य ोंका र्नक ै।

कर्स प्रकार िौकोंनी में वायु फेंकी र्ाती ै, परनुतु व कनष्प्राण ती ै, उसी प्रकार आिम्बरयुक् व्यप्तक्य ोंके शब्द कनष्प्राण अथाुत् ख खले ते ैं क् ोंक वे कभी कियाप्तित न ी ों ते ैं।

सकता ै। ऐसे बड़े-बड़े बोंगल ों में ी व्यक् बहमूल्य वस्त्र ,ों वसुतुओ ों तथा कीमती सार्-सज्जा से प्रदकशुत कया र्ाता ै। शब्दािम्बर कसी कथन अथवा वाक् की अपेक्षा उनके ब लने की शैली में प्रकट कया र्ाता ै।

आत्मप्रशोंसा (Boasting) आिम्बर से अकिक अकशष्ट एवों अभि ती ै। अल्प सम्पकत्त का भी कवशाल स्तर पर प्रदशुन कया र्ा सकता ै। आिम्बर में कुछ म त्त्वपूणु-कवशेष कदखाने का सोंकेत ता ै।

िूमिाम (Pomp) कसी व्यप्तक् अथवा अवसर के अनुरूप कया गया िन एवों शप्तक् का प्रदशुन ै र्ैसा क कवकभन्न उत्सव ,ों समार ोंअथवा श भायात्राओ ोंमें कया र्ाता ै। िूमिाम प्रदशुन का उदात्त पक्ष ै र्बक आिम्बर इसका अ ोंकार एवों गवुपूणु पक्ष ै।

अकत कवश्वास (Over-credulousness)

कुछ व्यप्तक् अकत कवश्वासशील ते ैं। य भी अच्छा न ी ों ै। वे दूसर ोंद्वारा सरलता से छले र्ाते ैं। आपक दूसरे व्यप्तक् के स्वभाव, गुण ,ों पूवुचररत तथा व्यव ार के कवषय में र्ानना चाक ए। आपक अनेक अवसर ोंपर उसकी परीक्षा लेनी चाक ए। र्ब आप पूणुतः सनुतुष्ट र्ायें, तभी आप उस व्यप्तक् पर पूरा कवश्वास कर सकते ैं। व एक गूढ़ व्यप्तक् सकता ै। व बाह्य रूप से कमथ्या प्रदशुन कर सकता ै तथा कुछ समय पश्चात्, सवुथा कवपरीत व्यव ार कर सकता ै। आपक उसके साथ-साथ र ना गा तथा सूक्ष्म कनरीक्षण करना गा, उसके कवषय में, उसके साथ र चुके अनेक ोंव्यप्तक्य ोंसे सब कुछ र्ानना गा। व्यप्तक् अपना स्वभाव अकिक समय तक न ी ोंकछपा सकता ै। उसका मुख कवज्ञापन ब ि ै कर्स पर उसके कवचार तथा उसके अन्तमुन में घकटत ने वाला सब कुछ अोंकत र्ाता ै। ग न परीक्षण के उपरान्त ी व्यप्तक् क कसी अन्य व्यप्तक् पर पूणु कवश्वास करना चाक ए।

तीव्र सोंवेग-राग-रुनून (Passion)

क ई भी तीव्र इच्छा राग ै। राग एक ऐसी तीव्र अथवा उग्र भावना ै कर्सके द्वारा मन पूणुतः अकभभूत र्ाता ै। क ई भी ग न अथवा अमयाुकदत भाव अथवा सोंवेग राग ै यथा गवु, ईष्याु, ल भ एवों प्ेरम का तीव्र सोंवेग। कवशेषतया कवपरीतकलोंगी के प्रकत उत्कट स्ेने राग ै, प्रणय सम्बिी भावना राग ै। उग्र ि ि का स सा ना भी एक प्रकार का तीव्र सोंवेग ै।

राग-रुनून ऐसा भाव ै कर्समें बुप्तद्ध पूणुतः कवचकलत र्ाती ै। तीव्र इच्छा का कवषय भी रुनून क लाता ै। म क ते ैं, "सोंगीत राम का रुनून ै।"

तीव्र सोंवेग अथवा राग शाप्तन्त, भप्तक् एवों ज्ञान का शत्रु ै। यकद आप इस पर कवर्य प्रा न ी ोंकरते ैं, त य आपके सुख, शाप्तन्त एवों स्वास्थ्य का नाश कर देगा।

इसके अिीन व्यप्तक् एक कनकृष्टतम दास ै।

तीव्र सोंवेग अथवा राग एक आवेश की भााँकत ै। य क्षकणक उत्ेतेर्ना ै। उपभ ग के पश्चात्, य आपक दुबुल करता ै।

य एक अकनयप्तन्त्रत अश्व की भााँकत ै। कववेक एवों वैराग्य द्वारा इस पर कनयन्त्रण कररए तथा बुप्तद्धमान् एवों श्ेरेष्ठ व्यप्तक् बकनए। स्वयों क सब प्रकार के तीव्र सोंवेग ोंअथवा राग ोंसे मुक् कररए, आप एक स्वतन्त्र व्यप्तक् गेों।

सवुप्रथम अपने मूल तीव्र सोंवेग अथवा राग का नाश कररए। इसके पश्चात् अन्य सभी प्रकार के तीव्र सोंवेग अथवा राग सरलता से नष्ट कये र्ा सकते ैं।

एक रार्ा अथवा तानाशा र्नता पर शासन करता ै परनु्त तीव्र सोंवेग अथवा राग रार्ा अथवा तानाशा पर शासन करता ै। एक सन्त अथवा एक य गी ी तीव्र सोंवेग अथवा राग का स्वामी ै। केवल व ी सदैव शान्त एवों आनप्तन्दत र ता ै।

आपका तीव्र सोंवेग अथवा राग आनन्द के असीम साम्राज् का द्वार बन्द कर देता ै। इसका नाश कररए तथा आनन्द के साम्राज् में प्रवेश कररए। साोंसाररक र्ीवन के प्रकत आसप्तक् सुदृढ़तम पाशकवक राग ै।

भगवद्-साक्षात्कार के प्रकत तीव्र राग रप्तखए। इससे समस्त साोंसाररक राग नष्ट र्ायेंगे।

राग र्य-कामवासना पर कवर्य

व्यापक अथु में, तीव्र राग का अथु क ई भी तीव्र इच्छा ै। देशभक् ोंमें देश सेवा का तीव्र राग ता ै। उच्च श्ेरेणी के सािक में भगवद्-साक्षात्कार ेतु तीव्र राग ता ै। कुछ व्यप्तक्य ोंमें उपन्यास पढ़ने का राग ता ै। कुछ में िाकमुक पुस्तकें पढ़ने का भी राग ता ै। परनु्त सामान्य ब लचाल की भाषा में इसका अथु कामवासना अथवा कामुकता ै। इसमें शारीररक सुख-भ ग की तीव्र इच्छा ती ै। र्ब इस कायु क बार-बार कया र्ाता ै, त इसकी इच्छा अकिक ग न एवों दृढ़ र्ाती ै। मनुष् में प्रर्नन प्रवृकत्त अपनी प्रर्ाकत के सोंरक्षण ेतु उसे मैथुन किया ेतु प्ेररत करती ै।

काम रर् गुण की अकिकता से उत्पन्न मानकसक वृकत्त ै। य अकवद्या का पररणाम ै। य मन की नकारात्मक वृकत्त ै। आत्मा कनत्य शुद्ध ै। आत्मा कवमल, कनमुल एवों कनकवुकार ै। अकवद्या शप्तक् ने ी भगवान् की लीला के सोंचालन ेतु कामवासना का रूप िारण कया ै। आप 'दुगाुसिशती' अथवा 'चण्डीपाठ' में पढ़ते ैं-

या देवी सवमभूेिषु कार्रूपेणसंल्वस्थिा ।
नर्स्तस्यैै नर्स्तस्यैै नर्स्तस्यैै नरो नरः ।।

मैं उन देवी क प्रणाम करता हाँ र् समस्त प्राकणय ोंमें काम के रूप में कवरार्मान ैं।

युवक-युवकतय ोंमें कामवासना बीर् रूप में कवद्यमान र ती ै। य उन्ें कष्ट न ी ोंदेती ै। कर्स प्रकार बीर् में वृक्ष सुिावस्था में र ता ै, उसी प्रकार बालक ोंके मन में कामवासना बीर्ावस्था में र ती ै। वृद्ध पुरुष-प्तस्त्रय ोंमें य दकमत अवस्था में र ती ै। अब य कुछ ाकन न ी ोंपहाँचा सकती ै। केवल युवा पुरुष ोंएवों मक लाओ ोंमें य कष्टकारक ती ै। वे इसके दास बन र्ाते ैं। वे अस ाय र्ाते ैं।

रार्कसक भ र्न यथा माोंस, मछली, अण्डे आकद, रार्कसक वेशभूषा तथा र्ीवनशैली, इत्र का प्रय ग, उपन्यास पढ़ना, कसनेमा देखना, कुसोंगकत, मकदरा तथा अन्य मादक पदाथों का उपय ग, तम्बाकू सेवन आकद कामवासना क उद्दीि करते ैं। तथाककथत कशकक्षत व्यप्तक्य ोंके कलए भी य समझना अत्यन्त ककठन ै क आत्मा में इप्तियातीत आनन्द ै। इस आनन्द की प्राप्ति ेतु ऐप्तिक कवषय-पदाथों की आवश्यकता न ी ों ती ै। वे प्रकतकदन ग री कनिावस्था में आप्तत्मक आनन्द का अनुभव करते ैं। वे प्रकतकदन राकत्र में अपने आत्मा में ी कवश्राम करते ैं। वे इसकी तीव्र इच्छा करते ैं। वे इसके कबना र न ी ोंसकते ैं। वे इस आप्तत्मक आनन्द की प्राप्ति ेतु सुन्दर शय्या बनाते ैं; इस अवस्था में इप्तियााँ कियाशील न ी ों ती ैं, मन कवश्रान्त ता ै तथा राग-द्वेष ष्तीय ैं। प्रकतकदन सुब उठ कर व्यप्तक् क ता ै, "मैं राकत्र में ग री कनिा में स या। मैंने ग री कनिा का सुख कलया। मैं कुछ न ी ोंर्ानता था। व ााँ क ई कवकुषुब्धता - अशाप्तन्त न ी ोंथी। मैं राकत्र आठ बर्े स या तथा सुब सात बर्े र्गा।" परन्तु मनुष् अपने इस अनुभव के कवषय में सब कुछ भूल र्ाता ै। य माया अथवा अकवद्या की ी शप्तक् ै। माया अत्यन्त र स्यमय ै। य व्यप्तक् क अिकार के कूप में कगरा देती ै। व्यप्तक् सुब पुनः अपना कवषयासक् र्ीवन प्रारम्भ कर देता ै। इसका क ई अन्त न ी ों ै।

कुछ अज्ञानी व्यप्तक् क ते ैं, "कामवासना क कनयप्तन्त्रत करना उकचत न ी ों ै। में प्रकृकत के कवरुद्ध न ी ोंर्ाना चाक ए। भगवान् ने सुन्दर युवकतय ोंकी सृकष्ट क् ोंकी ? उनकी सृकष्ट का कुछ प्रय र्न अवश्य गा। में सुख पभ ग करना चाक ए तथा अकिकाकिक सन्तान ोंक र्न्म देना चाक ए। में अपनी वोंश-परम्परा क बनाये रखना चाक ए। यकद समस्त व्यप्तक् सोंन्यासी बन कर वन ोंमें चले गये, त इस र्गत् का क्ा गा ? य समाि र्ायेगा। यकद म कामवासना पर कनयन्त्रण करेंगे त म र गग्रस्त र्ायेंगे। मारी अकिक सन्तान नी चाक ए। घर में बहत से बच्चे ने से सुख ता ै। वैवाक क र्ीवन का सुख शब्द ोंमें अकभव्यक् न ी ोंकया र्ा सकता ै। य ी र्ीवन का लक्ष्य ै। मैं वैराग्य, त्याग, सोंन्यास तथा कनवृकत्त न ी ोंचा ता हाँ।" य उनका अकशष्ट दशुन ै। ये कवर चन एवों चावाुक के वोंशर् ैं। ये भ गवादी (Epicurean) कसद्धान्त के आर्ीवन अनुयायी बन चुके ैं। कवषयभ ग ी उनके र्ीवन का लक्ष्य ै। इस कसद्धान्त के भी बहत अनुयायी ैं, वे शैतान के कमत्र ैं। उनका दशुन अथवा कसद्धान्त कतना प्रशोंसनीय ै!

र्ब वे अपनी सम्पकत्त, पत्नी तथा सन्तान ख देते ैं, र्ब वे कसी असाध्य र ग से पीकड़त ते ैं, तब वे क ते ैं, " े भगवान्! मुझे इस भयोंकर र ग से मुक् करें। मेरे पाप ोंक क्षमा करें। मैं बहत बड़ा पापी हाँ।"

कामवासना पर कनश्चयमेव कनयन्त्रण कया र्ाना चाक ए। इस पर कनयन्त्रण करने से क ई र ग न ी ों ता ै। इसके कवपरीत आपक अत्यकिक शप्तक्, शाप्तन्त एवों आनन्द प्रिा गा। कामवासना पर कनयन्त्रण के कुछ प्रभावशाली उपाय ैं। व्यप्तक् क प्रकृकत के कवरुद्ध र्ा कर, प्रकृकत से परे आत्मा की प्राप्ति करनी चाक ए। कर्स प्रकार एक मछली नदी में िारा के कवरुद्ध तैरती ै, उसी प्रकार आपक आसुरी शप्तक्य ोंकी साोंसाररक िाराओ ों के कवरुद्ध चलना गा। तभी आप आत्म-साक्षात्कार प्रिा कर सकते ैं। कामवासना एक आसुरी शप्तक् ै; यकद आप अक्षय आप्तत्मक आनन्द प्रिा करना चा ते ैं त आपक कामवासना का कनग्र करना गा। कामसुख वास्तव में सुख न ी ों ै। इसके साथ दुःख, सोंकट, भय एवों घृणा र्ुड़े ैं। यकद आप आत्म-कवज्ञान अथवा य ग-कवज्ञान से पररकचत ैं, त आप सरलता से कामवासना पर कनयन्त्रण प्रिा कर सकते ैं। भगवान् चा ते ैं क आप आत्मा के आनन्द का उपभ ग करें कर्सकी प्राप्ति समस्त साोंसाररक सुख ोंके त्याग द्वारा ती ै। ये सुन्दर प्तस्त्रयााँ एवों िन माया के उपकरण ैं कर्नके द्वारा व आपक म क त-भ्रकमत कर अपने र्ाल में आबद्ध करना चा ती ै। यकद आप सदा के कलए कनम्न कवचार ोंएवों इच्छाओ ोंसे युक् एक साोंसाररक व्यप्तक् बने र ना चा ते ैं, त आप ऐसा कर सकते ैं। आप पूणु स्वतन्त्र ैं। आपक क ई न ी ोंर केगा। परनु्तु आप शीघ्र ी र्ान लेंगे क य र्गत् आपक व तृप्ति न ी ोंदे सकता ै र् आप चा ते ैं; क् ोंक य ााँ के सब वसुतु-पदाथु देश, काल एवों कारण की सीमा में बाँ ैं। य सोंसार मृतुयु, र ग, वृद्धावस्था, कचन्ताओ–ोंपरेशाकनय ,ों असफलता, कनराशा, सदी-गमी, सपु-दोंश, कबचुछु-दोंश, भूकम्प एवों दुघुटनाओ ोंका सोंसार ै। आप य ााँ एक क्षण भी मानकसक कवश्राप्तन्त न ी ोंपा सकते ैं। आपका मन कामवासना एवों अपकवत्रता से भरा ै, अतः आपकी बुप्तद्ध भ्रकमत एवों कवकृत गयी ै। आप र्गत् की क्षणभोंगुर-अस्थायी प्रकृकत तथा आत्मा के शाश्वत आनन्द क समझने में असमथु ैं।

कामवासना पर कनयन्त्रण कया र्ा सकता ै। इसके प्रभावशाली उपाय ैं। इस पर कनयन्त्रण के उपरान्त आप आत्मा के आनन्द क प्रिा कर करेंगे। सभी मनुष् सोंन्यासी न ी ोंबन सकते ैं। वे अनेक बिन ोंएवों आसप्तक्य ोंमें बद्ध ते ैं। वे सोंसार का त्याग न ी ोंकर सकते ैं। वे अपनी पत्नी, सन्तान एवों सम्पकत्त से बाँ ते ैं। इसकलए य स चना क सब सोंन्यासी बन र्ायेंगे, पूणुतया अनुकचत ै। य असम्भव ै। क्ा आपने कवश्व के इकत ास में क ी ोंपढ़ा ै क य र्गत् ररक् गया क् ोंक सभी पुरुष ोंने सोंन्यास ग्र ण कर कलया ? य आपके मूखुतापूणु तकों एवों काम पभ गवादी आसुरी दशुन के समथुन ेतु मन की एक ग री चाल ै। भकवष् में इस प्रकार की बातें मत कररए। इससे आपकी मूखुता एवों कामुक स्वभाव का पता चलता ै। इस र्गत् की कचन्ता मत कररए, अपनी कचन्ता कररए। भगवान् सवुशप्तक्मान् ैं। यकद समस्त व्यप्तक्य ोंय ोंके वनगमन से य र्गत् पूणु ररक् र्ाये, त भगवान् अपने सोंकल्प मात्र से पलक झपकते ी कर ड़ ोंमनुष् ोंकी सृकष्ट कर लेंगे। य आपके स चने का कवषय न ी ों ै। आप कामवासना पर कनयन्त्रण के उपाय ख कर्ए।

कवश्व की र्नसोंख्या उत्तर त्तर बढ़ती र्ा र ी ै। िमु का सवुत्र ास र ा ै। कवश्व के समस्त भाग ोंमें कामवासना का साम्राज् ै। व्यप्तक्य ोंके मन कामुक कवचार ोंसे भरे ैं। उनका सोंसार फैशन, टल, राकत्रभ र्न, नृत्य एवों कसनेमा का सोंसार गया ै। उनका र्ीवन खाने, पीने एवों सन्तान त्पकत्त तक सीकमत ै। व्यप्तक्य ोंकी माोंग के अनुसार भ र्न-आपूकतु कम गयी ै। भयोंकर अकाल तथा प्ेलेग की सम्भावना ै। प्रकृकत र्नसोंख्या एवों भ र्न-आपूकतु में सनुतुलन लाने के कलए अकतररक् र्नसोंख्या क नष्ट करती ै। सन्तान त्पकत्त पर कनयन्त्रण के कलए कुछ प्रयास ककये र्ाते ैं परनु्तु ये मूखुतापूणु प्रयास ैं। इसमें अकिक ऊर्ाु का क्षय प्राणायाम के अभ्यास से इस ऊर्ाु क ओर्स् में पररवकतुत कया र्ा सकता ै। आर् लगभग समूपूणु र्गत् काम न्मत्त ै। तथाककथत कशकक्षत व्यप्तक् भी इसके अपवाद न ी ों ैं। अकिकाोंश र्न भ्रकमत-म क त हए कवचरण कर र े ैं। भगवान् उन्ें इस दलदल से कनकालें तथा आध्याप्तत्मक दृकष्ट प्रदान करें। आत्म-कनयन्त्रण एवों ब्रह्मचयु ी सन्तकत-कनग्र के प्राकृकतक उपाय ैं।

बालकववा समार् के कलए सोंकटकारक ै। य वसुतुतः एक बुराई ै। बोंगाल एवों मिास में अनेक ोंबाल-कविवाएाँ ैं। आध्याप्तत्मक रूप से र्ाग्रत अनेक युवक मुझे करुण शब्द ोंमें कलखते ैं, "पूज् स्वामी र्ी, मेरा हृदय

उच्च आध्याप्तत्मक सत्य ोंके कलए उत्कप्तण्ठत ै। मेरी इच्छा के कवरुद्ध मुझे माता-कपता के क ने से कववा करना पड़ा। मुझे उन्ें प्रसन्न करना था। उन् नें मुझे अनेक प्रकार की िमकयाँ दी थी।ों मैं अब र ता ह ँ? मैं क्ा करूँ ?^ prime prime बालक ोंका आठ अथवा दस वषु में कववा कर कदया र्ाता ै, र्बक उन्ें र्गत् का अथवा र्ीवन का क ई अनुभव न ी ों ै। अल्पायु बाकलकाएँ बालक ोंक र्न्म दे र ी ैं। एक अठार वषीय युवक के तीन बालक र्ाते ैं। कतनी भयप्रद दशा ै? इसकलए र्ीवन दीघाुयु न ी ोंर ा ै। सभी अल्पर्ीवी ैं। बार-बार सन्तान त्पकत्त से स्त्री का स्वास्थ्य नष्ट ता ै तथा व अनेक र ग ोंसे ग्रस्त ती ै।

अल्प वेतन पाने वाले एक ३० वषीय कलकपक की छः सन्तानें ैं। व कभी न ी ोंस चता ै, "मैं इतने बड़े पररवार का पालन कैसे करूँगा? मैं अपने पुत्र-पुकत्रय ोंक कशकक्षत कैसे करूँगा? मैं अपनी पुत्री का कववा कैसे करूँगा ?^ prime prime उसमें लेशमात्र भी आत्म-कनयन्त्रण न ी ों ै। व कामवासना का दास ै। व अनेक सन्तान ोंक र्न्म देकर सोंसार में कभकुषुक ोंकी सोंख्या में वृप्तद्ध करता ै। पशुओ ोंमें भी आत्म-कनयन्त्रण ता ै। कसों र्ीवन में अ अथवा वषु में एक बार ी सन्तान त्पकत्त करता ै। अपनी बुप्तद्ध का कमथ्याकभमानी मनुष् ी स्व स्वास्थ्य के समस्त कनयम ोंक भोंग करता ै। उसे प्रकृकत के कनयम ोंका उल्लोंघन करने का कठ र दण्ड भुगतना गा।

आपने पकश्चम-र्गत् के फैशन एवों वस्त्र आकद क अपनाया ै। आपने अिानुकरण कया ै। पकश्चम में व्यप्तक् तब तक कववा न ी ोंकरते ैं र्ब तक वे अपने पररवार के उत्तरदाकयत्व का कनवु न करने में सक्षम न ी ों र्ाते ैं। उनमें अकिक आत्मसोंयम ै। वे प ले कुछ पद प्रिा कर िनार्ुन करते ैं तथा कुछ िन की बचत करने के उपरान्त ी वे कववा के कवषय में स चते ैं। यकद उनके पास पयाुप्त िन न ी ों ै, त बे र्ीवनपयुन्त अकववाक त र ते ैं। वे र्गत् में कभकुषुओ ोंकी वृप्तद्ध न ी ोंकरना चा ते ैं। र् व्यप्तक् इस र्गत् में मानव पीड़ा की गम्भीरता क समझ चुका ै, व एक भी सन्तान क र्न्म न ी ोंदेगा।

र्ब एक अल्पवेतन वाले व्यप्तक् क एक कवशाल पररवार की देखभाल करनी ती ै, त व ररश्वत लेने क बाध्य ता ै। व अपने बुप्तद्ध-कववेक क ख देता ै तथा िन एककत्रत करने के कलए क ई भी कनम्न-कुषि कायु करने क तैयार ता ै। व भगवान् क कवस्मृत कर देता ै। व वासना द्वारा पराभूत कया र्ाता ै। व अपनी पत्नी का दास बन र्ाता ै तथा उसकी माँग ोंक पूरा करने में असमथु ने पर उसके ताने-भत्सुना चुपचाप सुनता ै। उसे कमुकसद्धान्त, सोंस्कार ोंतथा मन की कियाओ ोंका ज्ञान न ी ों ै। ररश्वत लेने, छल-कपट करने तथा झूठ ब लने की बुरी आदतें अवचेतन मन में अोंकत र्ाती ैं तथा आने वाले र्न्म ोंमें भी साथ र ती ैं। व अपने अनुकचत सोंस्कार ोंक साथ ले र्ाता ै तथा अगले र्न्म में झूठ एवों छल-कपट का र्ीवन प्रारम्भ करता ै। क्ा सोंस्कार ोंके अपररवतुनीय कसद्धान्त क र्ानने वाला व्यप्तक् कभी अनुकचत कायु करेगा? एक व्यप्तक् अपने अनुकचत कायों से अपने मन क दूकषत करता ै तथा आने वाले र्न्म ोंमें भी च र अथवा कपटी व्यप्तक् बनता ै। व अपनी आसुरी प्रवृकत्तय ,ों भावनाओ ोंएवों कवचार ोंक साथ ले र्ाता ै। अतः व्यप्तक् क अपने कवचार ,ों भावनाओ ों एवों कायों के कवषय में अत्यन्त साविान र ना चाक ए। उसे सदैव अपने कवचार ोंएवों कायों का कनरीक्षण करना चाक ए। उसे कदव्य कवचार एवों भावनाएँ रखनी चाक ए तथा सत्कायु करने चाक ए। किया एवों प्रकतकिया एक-दूसरे के समान एवों कवपरीत ते ैं। व्यप्तक् क य कसद्धान्त स्मरण रखना चाक ए। तब व क ई अनुकचत कायु न ी ों करेगा।

समूपूणु गीता में पाठक ोंके हृदय ोंक अनुगूाँकर्त करती एक ी कशक्षा ै क कर्स व्यप्तक् ने अपने कामुक स्वभाव पर कनयन्त्रण प्रिा कर कलया ै, व र्गत् का सवाुकिक सुखी व्यप्तक् ै। यकद आप इस कवषय क अत्यकिक गम्भीरता से लेते ैं तथा स्वयों क समूपूणु हृदय से, अनन्य भप्तक्भाव एवों एकाग्रता से आध्याप्तत्मक सािना में सोंलि करते ैं त आपके कलए इस घातक शत्रुु 'कामवासना' पर कनयन्त्रण पाना अत्यन्त सरल ै। कुछ भी असम्भव न ी ों ै। आ ार सोंयम अत्यकिक म त्त्वपूणु ै। साप्तत्त्वक भ र्न र्ैसे दू्ि, फल, दाल एवों र्ौ आकद लीकर्ए। तीक्षण आ ार र्ैसे कड़ी, चटनी, कमची आकद का त्याग कररए। सादा भ र्न कररए। कवचार कररए। 'ॐ'

का उच्चारण कररए। आत्मा का ध्यान कररए। "मैं कौन हाँ" - आत्मिेषण कररए। स्मरण रप्तखए क आत्मा में वासना न ी ों ै। वासना केवल मन में ै। पृथक् स इए। प्रातःकाल चार बरे् उकठए तथा अपनी रुकच, स्वभाव एवों क्षमता के अनुसार म ा मन्त्र अथवा **'ॐ नर्: डशवाय'** अथवा **'ॐ नर्ो नारायणाय'** का र्प कररए। भगवान् की सवुशप्तक्मत्ता, सवुज्ञता एवों सवुव्यापकता का ध्यान कररए। प्रकतकदन श्रीमद्भगवद्गीता के एक अध्याय का पाठ कररए। मृतुयु का सोंकट उपप्तस्थत ने पर भी झूठू न ी ोंब लने का कनश्चय कररए। एकादशी अथवा र्ब भी आपक वासना उत्ेतेकर्त करे, उपवास रप्तखए। उपन्यास पढ़ने तथा कसनेमा देखने का त्याग कररए। अपने प्रत्ेयेक क्षण का अकिकतम सदुपय ग कररए। प्राणायाम का भी अभ्यास कररए। मेरी पुस्तक 'प्राणायाम-कवज्ञान' (Science of Pranayama) पकढ़ए। प्तस्त्रय ोंक वासनापूणु दृकष्ट से मत देप्तखए। मागु में चलते हए दृकष्ट क अपने पैर ोंके अ ाँगूठ ोंपर
रप्तखए तथा अपने इष्टदेवता का ध्यान कररए। चलते, खाते तथा ऑकफस में कायु करते समय सदैव अपने गुरुमन्त्र का र्प करते रक ए। प्रत्ेयेक वसुतु में भगवद्-दशुन का प्रयास कररए। प्रकतकदन आध्याप्तत्मक दैनप्तन्दनी भररए तथा मा के अन्त में इसे मेरे कनरीक्षणाथु भेकर्ए। प्रकतकदन एक घण्टा अपने गुरुमन्त्र क एक पुप्तस्तका में कलप्तखए तथा पुप्तस्तका भरने के उपरान्त इसे मेरे पास भेकर्ए।

यकद आप उपर क् कनदेश ोंका अक्षरश: पालन करेंगे, केवल तभी आप कामवासना पर कनयन्त्रण पाने में समथु गेों। यकद आप असफल र्ायें, त मुझ पर ाँस सकते ैं। व व्यप्तक् िन्य ै कर्सने कामवासना पर कनयन्त्रण प्रि कर कलया ै क् ोंक व शीघ्र ी आत्म-साक्षात्कार प्रि करेगा। ऐसे व्यप्तक् की र्य ।

प्राणायाम के साथ शीषाुसन, सवांगासन एवों कसद्धासन का अभ्यास कररए। ये वासना-कनयन्त्रण में अत्यकिक उपय गी ैं। राकत्र में अकिक भ र्न मत कररए। ल्का भ र्न कररए। एक कगलास दिू अथवा कुछ फल पयािु गेों। अपने अन्तःकरण में "सादा र्ीवन एवों उच्च कवचार" इस आदशु वाक् क स्वकणुम अक्षर ोंमें अ ोंकत कररए।

आचायु शोंकर की चयकनत कृकतय ोंयथा भर्ग कवन्दम्, मकणरत्न माला अथवा प्रश् त्तरी, कववेक-चूड़ामकण आकद का अध्ययन कररए। भतृु रर के "वैराग्य शतक" क साविानीपूवुक पकढ़ए। ये सब अत्यकिक प्ेरेरक एवों उन्नयनकारी पुस्तकें ैं। सदैव आत्म-कवचार कररए। सत्सोंग कररए। कथा, सोंकीतुन एवों दाशुकनक ग कष्ठय ोंमें भाग लीकर्ए। कसी से अकिक परररचय मत बढ़ाइए। अत्यकिक परररचय से घृणा का र्न्म
वृप्तद्ध मत कररए। प्तस्त्रय ोंसे कमत्रता मत कररए। उनसे अकिक परररचय मत बढ़ाइए। उनसे अकिक परररचय अन्ततः आपके कवनाश का कारण बनेगा। इस बात क मत भूकलए। कमत्र आपके वास्तकवक शतुरु ैं।

प्तस्त्रय ोंक वासनापूणु दृकष्ट से मत देप्तखए। उनके प्रकत माता, बक न अथवा देवी का भाव रप्तखए। आप अनेक बार असफल सकते ैं। पुनः-पुन: इस भाव क रखने का प्रयास कररए। र्ब-र्ब मन सुन्दर प्तस्त्रय ोंके प्रकत वासनापूणु कवचार ोंके साथ भागता ै, तब-तब मन के समुमुख मोंस, अप्तस्थ, मल-मूत्र से बने स्त्री शरीर का कचत्र लाइए। इससे मन में वैराग्य उत्पन्न गा। आप एक स्त्री क अपकवत्र दृकष्ट से देखने का पाप पुनः न ी ोंकरेंगे। कनःसन्ेदे इसमें कुछ समय लगता ै। प्तस्त्रयााँ भी इस कवकि क अपना सकती ैं तथा उपर क् वणुनानुसार पुरुष शरीर का कचत्र मन में ला सकती ैं। यकद मन प्तस्त्रय ोंके प्रकत वासनापूणु कवचार ोंके साथ र्ाये, त स्वयों क दप्तण्डत कररए। राकत्र का भ र्न त्याग दीकर्ए। बार अकतरर क् मालाओ ोंका र्प कीकर्ए। प्तस्त्रय ोंसे न ी ोंअकपतु कामवासना से घृणा कररए। सदैव कौपीन िारण कररए।

नमक तथा इमली र्ैसे खट्ेटे पदाथों का िीरे-िीरे त्याग कर दीकर्ए। नमक वासनाओ–ोंभावनाओ ोंक उत्ेतेकर्त करता ै। नमक का त्याग मन तथा स्नायुओ ोंक शीतलता प्रदान करता ै। इससे ध्यान में स ायता प्रि ती ै। प्रारम्भ में आपक थ ड़ा कष्ट गा। बाद में आप नमकरक त भ र्न का आनन्द उठायेंगे। कम से कम छः मा नमकरक त भ र्न कररए। इस प्रकार आप शीघ्र ी अपने वास्तकवक स्वरूप का साक्षात्कार कर लेंगे।

आपसे सचे्चे एवों गम्भीर प्रयत्न की अपेक्षा की र्ाती ै। भगवान् श्री कृष्ण आपक आध्याप्तत्मकता के पथ पर चलने तथा र्ीवन का लक्ष्य प्रिा करने ेतु शप्तक् एवों सा स प्रदान करें।

कनराशावाद (Pessimism)

कनराशावाद व कसद्धान्त अथवा अविारणा ै र् कवश्व क अच्छा मानने के स्थान पर बुरा मानता ै। य मन का व स्वभाव ै र् वसुतु-व्यप्तक्य ोंके अिकारमय अथाुत् नकारात्मक पक्ष क ी अकिक देखता ै। य र्ीवन के प्रकत कनराशावादी दृकष्टक ण ै। य आशावाकदता का कवपरीत शब्द ै र् र्ीवन तथा वसुतुओ ोंके उज्ज्वल एवों सकारात्मक पक्ष क देखता ै।

कनराशावाद र्ीवन के प्रकत कवषादपूणु अथवा ताशापूणु दृकष्टक ण रखने का स्वभाव ै। य असफलता अथवा दुभाुग्य का पूवाुनुमान तथा प्रत्याशा करने की आदत ै।

इस कसद्धान्त के अनुसार समूपूणु कवश्व तथा मानव र्ीवन अथवा इनकी कुछ स्थायी पररप्तस्थकतयााँ मूलभूत रूप से बुरी-अशुभ ैं; य कवश्व कर्तना बुरा सकता ै, उतना बुरा ै।

एक कनराशावादी व्यप्तक् व ै र् ऐसा कवश्वास करता ै क सब कुछ अशुभ एवों बुरा ी ने र्ा र ा ै। वसुतुओ ोंके नकारात्मक पक्ष पर ी अपना समूपूणु ध्यान केप्तित करने वाला व्यप्तक् कनराशावादी ै।

कनराशावाद म ाकवनाशक ै। य ताशा एवों मृतुयु ै। िन-सम्पकत्त, स्वास्थ्य एवों प्रकतष्ठा ख र्ाये त भी आप र्ीवन प्रसन्नतापूवुक व्यतीत कर सकते ैं यकद आपका स्वयों में कवश्वास ै तथा आप आशावादी ैं।

इतने कवश्वस्त मत रक ए क अशुभ-बुरा ी घकटत गा; ऐसा बहत कम ता ै। वेदाप्तन्तक एवों बुद्धवादी कवचाररा के अनुसार र्ीवन भ्रामक एवों भारस्वरूप ै।

् ्यूम का कवचार ै क अच्छाई-बुराई अथवा शुभ-अशुभ इस प्रकार कमकश्रत ैं क कवश्व के एक शुभ मौकलक कारण अथवा स्र त की कनकश्चत रूप से उद्घ षणा न ी ोंकी र्ा सकती ै।

श पेन ावर का मानना ै क इस कवश्व के अप्तस्तत्व ेतु आवश्यक प्तस्थकतय ोंके अनुसार य कवश्व उतना बुरा ै, कर्तना सकता ै।

यद्यकप वेदान्ती र्गत् के कमथ्या ने की बात क ते ैं, परनुतु वे अत्यकिक आशावादी ैं। वे मनुष् ोंमें ब्रह्म में सोंप्तस्थत शाश्वत एवों आनन्दपूणु र्ीवन के प्रकत रुकच तथा र्गत् के कनरथुक भौकतक र्ीवन के प्रकत अरुकच उत्पन्न करने के कलए वैराग्य की बात क ते ैं। कनराशावाद की कवपरीत िारणा आशावाद ै। य सदैव व्यप्तक्-वसुतु के उज्ज्वल पक्ष क देखना ै। एक कनराशावादी व्यप्तक् सदैव उदास, ताश अकमुण्य एवों आलसी ता ै। व प्रसन्नता-प्रफुल्लता से अपररकचत ी र ता ै। व दूसर ोंक भी प्रभाकवत करता ै। कनराशावाद एक सोंिामक र ग ै। एक कनराशावादी व्यप्तक् र्गत् में सफलता प्रिा न ी ोंकर सकता ै। आशावादी बकनए तथा सवुव्यापक आत्मा में आनप्तन्दत रक ए। र्ीवन की कसी भी पररप्तस्थकत में अत्यकिक प्रसन्न एवों प्रफुप्तल्लत र ने का प्रयास कररए। इसके कलए आपक अभ्यास करना गा।

ठिकमुता (Pig-headedness)

ठिकमुता तामकसक ठ अथवा कर्द ै। य तम गुण से उत्पन्न प्रवृकत्त ै। एक ठी व्यप्तक् अपने ी मूखुतापूणु कवचार ोंक दृढ़तापूवुक पकड़े र ता ै। मैंने एक युवा सिाक क कनदेश कदये, "रूत्ते प न कर तथा अपने द न ों ाथ ोंमें थाकलयाँ लेकर प ाड़ी पर मत चढ़ , आप कगर राओगे।" मैंने उसे एक यूर पीय मक ला का उदा रण कदया र् बिी की प ाकड़य ोंके समीप एक क मालयन औषकि लेने के प्रयास में पवुत कशखर से कगर पड़ी तथा तत्काल मृत्यु क प्रिा हई। उसे मैंने लखनऊ कवश्वकवद्यालय के भूकवज्ञान के व्याख्याता का भी उदा रण कदया र् लक्ष्मणझूलू क्षेत्र में एक कशला के कवषय में श ि करते समय पवुत से कगर गये तथा मृत्यु क प्रिा हए। उस युवा सिाक ने मेरे शब्द ोंक न ी ोंसुना। व अत्यन्त ठी था। मेरे स्पष्ट कनदेश ोंके बावरूद, व रूत्ते प न कर तथा ठिकमुतों का थस्पष्ट में थाकमयाँ लेकर प्रकारी के सिाक आध्यात्मक पथ पर प्रगकत न ी ोंकर सकते ै। आपक मन की इस कुवृकत्त का नाश करना चाक ए।
आपक कसी सन्त अथवा अन्य कसी स्र त से सकन्नदेश प्रिा करने ेतु सदैव उतुसुक र ना चाक ए। आपक सत्य क स्वीकार अथवा ग्र ण करने ेतु सदैव तत्पर र ना चाक ए चा े उसका स्र त कुछ भी ।

अल्पचौयु (Pilfering Habit)

से्तेय अथवा च री की आदत अत्यन्त बुरी ै। य अनुकूल पररप्तस्थकत प्रिा करने पर गम्भीर अपरा में सकक्कसत ै यकद सिाक पूणु असे्तेय में प्तस्थत न ी ों ै, त व आध्याप्तत्मक पथ पर लेश मात्र प्रगकत की भी आशा न ी ोंकर सकता ै। व पाँच घण्ट ोंतक श्वास र क सकता ै, मध्याह्न के सूयु पर त्राटक का अभ्यास कर सकता ै, व तीन म ीने तक स्वयों क भूकम के नीचे रख सकता ै अथवा व अनेक अद्भुत यौकगक करतब कदखा सकता ै; परन्तु ये सब कनरथुक ैं यकद उसे च री करने की आदत ै। उसे एक सिा अथवा एक मा तक सम्मान प्रिा गा। र्ब व च री करना प्रारम्भ कर देगा, त र्न सामान्य द्वारा कतरसूकृत ी गा।

व्यप्तक्य ोंके बाह्य रूप से ि खा मत खाइए। इस अन खी घटना क सुकनए। एक अत्यन्त कवद्वान् पप्तण्डत एक िनी कुलीन व्यप्तक् का अकतकथ था। उन पप्तण्डत क समस्त वेद-उपकनषद् कण्ठस्थ थे तथा उन् नोंने बहत अकिक तपस्या भी की थी। व अपने भ र्न में सोंयम बरतते थे तथा अत्यन्त अल्प मात्रा में आ ार लेते थे। व अपना एक क्षण भी अनावश्यक रूप से व्यथु न ी ोंगाँवाते थे। व सदैव िाकमुक पुस्तक ोंके स्वाध्याय, पूर्ा, र्प तथा ध्यान में सोंलि र ते थे। गृ स्वामी उनका बहत सम्मान करते थे। इस कवद्वान् पप्तण्डत ने एक कदन घर की कुछ वसुतुएँ चुरा ली।ों वे वसुतुएँ कबलकुल मूल्यवान् न ी ोंथी।ों प्रारम्भ में पप्तण्डत र्ी ने च री करना अस्वीकार कया। परन्तु बाद में उन् नोंने स्वीकार कया तथा क्षमा-याचना भी की। क्ा क ई एक तपस्वी-कवद्वान् पप्तण्डत क च र मानेगा ? च री की सूक्ष्म वृकत्त उनके मन में कछपी हई थी; उन् नोंने आत्म-कवश्लेषण तथा उकचत सािना द्वारा इसका कनराकरण न ी ोंकया था। उन् नोंने केवल अपनी कर्ह्वा पर कुछ सीमा तक कनयन्त्रण कया था तथा कुछ िमुग्रन् ोंक कण्ठस्थ कया था।

अकवचारपूवुक-पक्षपात अथाुत् पूवाुग्र (Prejudice)

न्यायपूणु एवों कनष्पक्ष कनणुय लेने के कलए आवश्यक तथ्य ोंएवों कारण ोंके परीक्षण के कबना क ई कनणुय लेना अथवा िारणा बना लेना पूवाुग्र अथवा पूवुिारणा ै। य कसी के पक्ष में अथवा उसके कवरुद्ध अतकुसोंगत पूवुिारणा ै। य पक्षपात ै। इसके कवनाशात्मक प्रभाव ोंक सद्भावना द्वारा दूर कया र्ा सकता ै।

पूवाुग्र सत्य का द्वार बन्द कर देता ै तथा प्रायः कवनाशात्मक तुरुकट की ओर ले र्ाता ै।

पूवाुग्र एक कु रा ै र् आपकी दृकष्ट क ि ुँि ली कर देता ै तथा अचे्छ एवों शुभ वसुतु-पदाथों क आवृत्त कर देता ै।

पूवाुग्र ी व्यप्तक् कभी कसी के कलए अच्छा न ी ोंब लते ैं तथा कर्नसे वे दे्वष करते ैं, उनके कलए कभी अच्छा स चते भी न ी ों ैं।

पूवाुग्र अज्ञान की सन्तान ै। य प्रगकत के मागु में म ान् बािा ै।

र्ब कनणुयशप्तक् दुबुल ती ै, तब पूवाुग्र प्रबल ता ै।

पूवाुग्र भावना, कल्पना एवों सोंगकत पर आिाररत ता ै। य सदैव प्रकतकूल ता ै।

पूवाुग्र कसी वसुतु अथवा व्यप्तक् के प्रकत अनुकचत-अयुप्तक्सोंगत कवदे्वष ै। य मन-मप्तस्तष्क क कठ र बना देता ै। मप्तस्तष्क वसुतुओ ोंक उनके वास्तकवक रूप में देखने के कलए समुकचत रूप से कायु न ी ोंकर पाता ै। व्यप्तक् कवचार ोंमें मतभेद स न न ी ोंकर सकते ैं। य असक षुणुता ै। िाकमुक असक षुणुता तथा पूवाुग्र भगवद्-साक्षात्कार के पथ की म ान् बािाएँ ैं। कुछ रूकढ़वादी सोंसृकृत पप्तण्डत दृढ़तापूवुक ऐसा मानते ैं क केवल सोंसृकृत र्ानने वाले व्यप्तक् ी भगवद्-साक्षात्कार प्रा करेंगे। वे स चते ैं क अोंग्रेर्ी र्ानने वाले सोंन्यासी असभ्य ैं तथा उन्ें आत्म-साक्षात्कार प्रा न ी ों सकता ै। इन िमाु पप्तण्डत ोंकी मूखुता क देप्तखए। ये तुच्छमना- सोंकीणुहृदयी एवों कुकटल ैं। कसी भी िमुग्रन् के प्रकत पूवाुग्र ने से व्यप्तक् उसमें कदये गये सत्य ोंक ग्र ण न ी ोंकर सकता ै। एक मनुष् कुरान, बाइबल, र्ेन्द अवेस्ता अथवा भगवान् बुद्ध की पुस्तक ोंका अध्ययन करके तथा उनकी कशक्षाओ ोंका पालन कर साक्षात्कार प्रा कर सकता ै।

सािक ोंक सब प्रकार के पूवाुग्र ोंसे मुक् ने का प्रयास करना चाक ए। तभी वे सवुत्र सत्य का दशुन कर सकते ैं। सत्य कसी वगु कवशेष का एकाकिकार न ी ों ै। सत्य, राम, कृष्ण एवों र्ीसस सबके ैं। सम्प्रदायवादी तथा मति व्यप्तक् स्वयों क एक छ टे से के्षत्र तक सीकमत कर लेते ैं। वे कवशालहृदयी न ी ों ते ैं। वे अपनी ईर्ष्ाुपूणु दृकष्ट के कारण अन्य व्यप्तक्य ोंएवों सम्प्रदाय ोंके गुण ोंक न ी ोंदेख सकते ैं। वे स चते ैं क केवल उनकी िारणाएँ एवों कसद्धान्त अचे्छ ैं। वे अन्य व्यप्तक्य ोंके साथ कतरस्कारपूणु व्यव ार करते ैं। वे मानते ैं क केवल उनका सम्प्रदाय श्रेष्ठ ै तथा केवल उनके आचायु भगवद्-साक्षात्कार प्रा व्यप्तक् ैं। वे सदैव अन्य व्यप्तक्य ोंसे झगड़ा करते ैं। अपने गुरु की प्रशोंसा करने तथा उनकी कशक्षाओ ोंकी अनुपालना करने में क ई ाकन न ी ों ै, परनु्त व्यप्तक् क अन्य सन्त ोंएवों िमुगुरुओ ोंकी कशक्षाओ ोंका भी उतना ी सम्मान करना चाक ए। केवल तभी वैकश्वक प्रेम तथा वैकश्वक भ्रातृत्व की भावनाओ ोंका कवकास गा। इससे अन्ततः समस्त प्राकणय ोंमें भगवद्-दशुन अथवा आत्म-दशुन का मागु प्रशस्त गा। पूवाुग्र , असक षुणुता, मतिाता तथा सम्प्रदायवाकदता का पूणुतया नाश कया र्ाना चाक ए। पूवाुग्र तथा असक षुणुता दे्वष के ी रूप ैं।

नैकतक एवों आध्याप्तत्मक गवु (Moral and Spiritual Pride)

र्ैसे ी कसी सािक क कुछ आध्याप्तत्मक अनुभव अथवा कसप्तद्ध प्रा ते ैं, व गवु एवों अकभमान से भर र्ाता ै। व स्वयों क बहत श्रेष्ठ मानने लगता ै। व स्वयों क अन्य ोंसे पृथक् कर लेता ै। व अन्य व्यप्तक्य ों

के साथ कतरस्कारपूणु व्यव ार करता ै। व सबके साथ कमलरुल कर न ी ोंर सकता ै। यकद कसी अन्य में व कुछ नैकतक गुण यथा सेवा अथवा आत्म-त्याग का भाव अथवा ब्रह्मचयु पालन देखता ै, त व क ता ै, "मैं कपछले बार वषों से अखण्ड ब्रह्मचारी हाँ। मेरे समान पकवत्र कौन ै? मैं चार वषु तक शाक-पत्ते एवों चने खा कर र ा। मैंने एक आश्रम में दस वषु तक सेवा की ै। क ई मेरे समान सेवा न ी ोंकर सकता ै।" कर्स प्रकार साोंसाररक व्यप्तक् िन के गवु से उन्मत्त ते ैं, उसी प्रकार कुछ सिु-सोंन्यासी अपने नैकतक गुण ोंपर गकवुत ते ैं। इस प्रकार का गवु भी भगवद्-साक्षात्कार के पथ की एक गम्भीर बािा ै। र्ब तक व्यप्तक् आत्म-प्रशोंसा में लगा र ता ै, तब तक व व ी कुषिु र्ीव ी ै। व कदव्यता प्रिा न ी ोंकर सकता ै।

कवलम्बन-दीघुसूत्रता (Procrastination)

कवलम्बन अथवा दीघुसूत्रता सोंकल्प ीनता या आलस्य के कारण कसी कायु क भकवष् के कलए टाल देना ै। य कवलम्बकाररता ै। य स्थकगत करना अथवा देरी करना ै।

दीघुसूत्रता समय का च र ै अथुात् समय क व्यथु गाँवाना ै। य उपिम शप्तक् अथवा प ल शप्तक् की नाशक ै। य उन्नकत-प्रगकत के द्वार क बन्द कर देती ै।

भकवष् वाला 'कल' कभी न ी ोंआयेगा। कसी भी कायु क 'कल' के कलए छ ड़ना अत्यकिक कवलम्ब करना ै। र् आने वाले कल ोंमें सफलता एवों म क्ष देखता ै, व आर् असफल र ेगा तथा पतन नुमुख गा। आने वाला कल आर् के समान ी गा।

मूखु व्यप्तक् क ता ै, "मैं 'कल' र्ल्दी उदूाँगा। मैं 'कल' प्राथुना एवों ध्यान करूाँगा। मैं अपने सोंकल्प ोंक 'कल' कियाप्तित करूाँगा।" परनुतु एक कववेकी व्यप्तक् 'आर्' र्ल्दी उठता ै, 'आर्' प्राथुना एवों ध्यान करता ै, अपने सोंकल्प ोंक 'आर्' ी कियाप्तित करता ै तथा 'आर्' ी शप्तक्, शाप्तन्त एवों सफलता प्रिा करता ै।

र् कायु आप आर् प्रातः काल कर सकते ैं, उसे सायोंकाल तक के कलए स्थकगत न ी ोंकरररए। र् कायु आप आर् कर सकते ैं, उसे कल के कलए मत टाकलए।

'कल' केवल मूखों के कलैण्डर में ी पाया र्ाता ै।

आर् ी बुप्तद्धमान्-कववेकी बकनए। कल तक के कलए देर मत कररए। कल का सूयु कभी उकदत न ी ों सकता। 'बाद में कर लेंगे' (By and by)- य ाकनकारक ै। आप 'बाद में कर लेंगे' (By and by) के मागु द्वारा 'कभी-न ी' ों (Never) के घर पहाँच सकते ैं।

अकतव्यय(Prodigality)

अकतव्यय अकिक खचु करना ै। य कबना आवश्यकता के िन व्यय करना ै। एक अकतव्ययी व्यप्तक् अपना िन व्यथु गाँवाता ै। व अनावश्यक रूप से खचु करता ै।

व अपना िन द्यूतीड़ा, मकदरापान आकद व्यसन ोंमें खचु करता ै तथा स्वयों अपने कवनाश का कारण बनता ै।

व कनिुनता, कष्ट एवों अपमानपूणु र्ीवन र्ीने क कववश र्ाता ै। व अनेक दुगुण ोंसे ग्रस्त र्ाता ै।

व प्रारम्भ में असोंयमी एवों भ गकवलासी ता ै तथा अन्ततः भ र्न प्रा करने में भी असमथु र्ाता ै। व र्ीवन की मूलभूत आवश्यकताओ ोंक भी पूरा न ी ोंकर पाता ै। व एक दुःखमय र्ीवन व्यतीत करता ै।

ऐसा क ा र्ाता ै क बीस वषु में अकतव्ययी व्यप्तक् सत्तर वषु का ने पर कृपण बन र्ाता ै।

नि क समार् सेवा के कायों में व्यय कररए। अत्यकिक उदार बकनए, परनुतु अकतव्ययी न ी ोंबकनए। िन क व्यथु मत गाँवाइए।

प्रकतश ि(Revenge)

प्रकतश ि लेने से अकभप्राय आघात अथवा ाकन के बदले अत्यन्त दुभाुवना एवों द्वेषपूणु रूप से दप्तण्डत करना अथवा आघात पहाँचाना ै। य बदला लेने की तीव्र इच्छा ै।

यकद क ई आपक आघात पहाँचाता ै, त उसकी उपेक्षा कररए, उसे क्षमा कर दीकर्ए। तब कवषय य ी ों समाि र्ाता ै। आपक मन की शाप्तन्त प्रा गी।

प्रकतश ि एक सामान्य सोंवेग ै। प्रेम का िमु इसकी कड़ी भतुसुना-कनन्दा करता ै। प्रकतश ि के समान अन्य क ई भावना मनुष् का इतना पतन न ी ोंकरती ै।

प्रकतश ि लेना वीरता न ी ों ै। अपमान-आघात क स न करना वसुतुतः वीरता, शप्तक् एवों कवर्य का प्रतीक ै।

प्रकतश ि लौटकर पुनः आपके पास आता ै तथा आपके हृदय क ग री च ट पहाँचाता ै। प्रकतश ि आत्म-उत्पीड़क ै। अतः प्रकतश ि मत लीकर्ए। भूल र्ाइए तथा क्षमा कर दीकर्ए।

प्रकतश ि का भाव आसुरी भाव ै।

यकद क ई व्यप्तक् अपने द्वेषपूणु स्वभाव के कारण आपक क्षकत पहाँचाता ै, य एक काँटे की भाँकत ै र् चुभता ै। इस पर ध्यान मत दीकर्ए। सदय बकनए। उससे प्रेम कररए। व दुबुल एवों अज्ञानी ै। व न ी ोंर्ानता ै क व क्ा कर र ा ै।

प्रकतश ि की भावना व्यप्तक् क अकिक िूर एवों कनदुयी बनाती ै। कुछ प्तस्त्रय ोंक प्रकतश ि कप्रय ता ै।

प्रकतश ि आपके रक् में उष्णता उत्पन्न करता ै तथा अनेक र ग ोंका कारण बनता ै। य आपके हृदय क सन्ति कर शाप्तन्त भोंग करता ै। अतः प्रकतश ि मत लीकर्ए।

प्रकतकार (Retaliation) एवों प्रकतश ि (Revenge) व्यप्तक्गत तथा प्रायः अत्यन्त दुःखप्रद ते ैं। प्रकतकार आोंकशक अथवा अिूरा सकता ै। प्रकतश ि से तात्पयु पूणु तथा अत्यकिक उग्र बदला ता ै।

प्रकतक ोंसा अथवा प्रत्यपकार (Vengeance) कर्से प ले न्याय की र षपूणु रक्षा करना माना र्ाता था, अब अत्यकिक उग्र प्रकतश ि का प्रतीक ै।

प्रकतश ि व्यप्तक्गत आघात के बदले व्यप्तक्गत आघात पहाँचाना ै; प्रकतक ोंसा अथवा प्रत्यपकार कर्नके प्रकत की र्ाये, व उनके कलए दण्डस्वरूप ै। प्रकतदान (Requital) प्रिा कये हए के समान लौटाना ै, य अच्छा अथवा बुरा द न ों सकता ै।

प्रत्यपकार एवों दण्ड न्याय कचतता का भाव प्रकट करते ैं। प्रत्यपकार, चा े व देवता अथवा मानव द्वारा , अकिक व्यप्तक्गत ता ै; दण्ड न्यायसोंगत कवकि अथवा कानून के भोंग करने पर कदया र्ाता ै।

दया, करुणा, क्षमा, अनुग्र , माफी एवों समझौता प्रकतश ि के कवपरीताथी शब्द ैं।

ृष्टिता (Rudeness)

ृष्टिता अभिता, कठ रता एवों अकशष्टता ै। ि ृष्टता असभ्य स्वभाव ै। य पाशकवक स्वभाव ै। य उग्र एवों बबुर स्वभाव ै। य अज्ञान से उत्पन्न ती ै। य तम गुण की सन्तान ै।

य सोंसूकृकत, अचे्छे पालन-प षण, अचे्छे सोंस्कार ोंएवों अच्छी कशक्षा के अभाव के कारण स्वभाव में आती ै।

व्यप्तक् क ई भी तथा क ाँ भी , व सदैव गलत ी क ा र्ायेगा यकद व ि ृष्ट ै।

ृष्टिता वाणी अथवा व्यव ार की अभिता-अकशष्टता में पररलकक्षत ती ै।

एक ि ृष्ट व्यप्तक् अपमानर्नक रूप से स्पष्टवादी अथवा असभ्य ता ै। व अकवनीत ता ै। व उद्दण्ड, ढीठ एवों उद्धत ता ै।

म क ते ैं, "श्रीमान् क एक ि ृष्ट व्यप्तक् ैं। व अभि-अकशष्ट भाषा का प्रय ग करते ैं।"

ृष्टिता क मलता, सुसोंसूकृतता एवों कशष्टता के अभाव से पररलकक्षत ती ै, क् ोंक उस व्यप्तक् का सभ्य-कवनीत व्यव ार से पररचय न ी ोंहआ ै अथवा उसे ऐसे व्यव ार का प्रकशक्षण प्रिा न ी ोंहआ ै।

एक ि ृष्ट व्यप्तक् असभ्य ता ै। उसमें सुसोंसूकृतता अथवा सौन्दर्यता न ी ों ती ै। व गाँवारु-असभ्य ता ै। उसमें सुरुकच, शुद्धता एवों चारुता का अभावता ै। ि ृष्टता क ोंसा, कठ रता एवों ि ूरता द्वारा प्रदकशुत ती ै।

कवनम्रता, कवनीतता, कशष्टता, सुसोंस्कार, चारुता, कशष्ट स्वभाव, सौम्यता, क मलता एवों मिुरता का कवकास कररए। ि ृष्टता स्वयमेव समाि र्ायेगी।

सौम्य बकनए। मृदु बकनए। क मल बकनए। कवनीत एवों कशष्ट बकनए। आप अनेक कमत्र ोंक प्रिा करेंगे। आप सबके कप्रय बनेंगे। आपक आदर-सम्मान प्रिा गा।

अ ोंता अथवा स्वाग्र (Self-assertion)

स्वाग्र ी स्वभाव आध्याप्तत्मक पथ की एक म ान् बािा ै। य रर्स् से उत्पन्न एक दुगुण ै। कमथ्याकभमान एवों दम्भ इसके साथी ैं। र् सािक इस स्वभाव का दास ै, व स्वयों क एक म त्त्वपूणु व्यप्तक् प्रदकशुत करना चा ता ै। व स्वयों क अनेक कसप्तद्धय ोंसे युक् एक म ान् य गी के रूप में प्रसुतुत करता ै। व क ता ै, "मैंने य गमागु पर अत्यकिक उन्नकत कर ली ै। मैं अनेक ल ग ोंक प्रभाकवत कर सकता हाँ। य ग के क्षेत्र में मेरे समान क ई न ी ों ै। मेरे पास अनेक कसप्तद्धयााँ ैं।" व अन्य व्यप्तक्य ोंसे आदर-सम्मान प्राप्ति की अपेक्षा करता ै। त्तुरन्त कुषुब्धि्द्ध र्ाता ै यकद वे उसे प्रणाम न ी ोंकरते ैं, उसका सम्मान न ी ोंकरते ैं। व अपना पद-प्रकतष्ठा बनाये रखना चा ता ै। ऐसा सािक अपने गुरु के कनदेश ोंपर ध्यान न ी ोंदेता ै। व अपने मागु पर चलता ै। व गुरु के प्रकत आज्ञाकारी ने का कदखावा करता ै, परनुतु प्रते्येक पग पर उसका अ ोंकार कसर उठाता ै। व गुरु की अवज्ञा करता ै तथा अनुशासन भोंग करता ै। व सोंस्था में अव्यवस्था, मतभेद एवों कवि उत्पन्न करता ै। व स्वयों का दल बनाता ै। व म ात्माओ,ों य कगय ,ों सोंन्याकसय ोंएवों भक् ोंकी कनन्दा करता ै। उसकी शास्त्र ों तथा सन्त ोंके वचन ोंमें श्रद्धा न ी ों ती ै। व अपने गुरु का भी अपमान करता ै। व अपना पद बनाये रखने अथवा अपने दुषूकृत्य ोंक कछपाने ेतु झूठू भी ब लता ै। एक झूठू क कछपाने ेतु व अनेक झूठू ब लता ै। व तथ्य ोंक त ड़-मर ड़ कर ब लता ै।

आत्माकभमान(Self-conceit)

आत्माकभमान स्वयों के कवषय में, स्वयों के गुण ,ों य ग्यताओ ोंएवों उपलप्तब्धय ोंके कवषय में अत्यकिक उच्च अविारणा ै। य कमथ्याकभमाकनता ै।

एक मूखु व्यप्तक् स चता ै क व सब कुछ र्ानता ै। व कुछ न ी ोंसीखेगा।

आत्माकभमानी व्यप्तक् अपनी तुरुकटय ,ों द ष ोंएवों दुबुलताओ ोंक ख नें में असमथु ता ै। उसकी बुप्तद्ध भ्रकमत-कुीकठत ती ै। उसकी बुप्तद्ध भकलन एवों उन्मत्तता की अवस्था में ती ै। अकभमान मकदरा, अफीम तथा अन्य मादक पदाथों से अकिक उन्मत्तकारी ता ै।

आत्माकभमानी व्यप्तक् सदैव अपने कवषय में बात करेगा।

आत्माकभमान तथा दम्भ रुड़वााँ भाई ैं। वे एक ी भावना के द कभन्न प्रकार ैं।

आत्माकभमानी व्यप्तक् सदैव दूसर ोंसे प्रशोंसा प्रिा करने के प्रयास में लगा र ता ै।

आप कर्तना अकिक स्वयों के कवषय में बात करते ैं, उतना अकिक झूठू ब लने की सम्भावना ै।

आत्माकभमान अ ोंकार एवों कमथ्याकभमान की कह्वा ै अथाुत् उनके प्रकटीकरण का माध्यम ै। आत्माकभमानी व्यप्तक् सबक उबाता-थकाता ै।

यकद आप चा ते ैं क अन्य व्यप्तक् आपके कवषय में अच्छा ब लें, प्रशोंसा करें, त आप स्वयों के कवषय में कभी अच्छा न ी ोंब कलए।

स्वयों पर गवु करने वाला व्यप्तक् अपने कवषय में इतना अकिक ब लता ै क व अन्य व्यप्तक्य ोंक ब लने का समय न ी ोंदेता ै। आप ऐसे व्यप्तक् से न्याय की अपेक्षा न ी ोंकर सकते ैं।

ऐसा व्यप्तक् प्रशोंसा का दास ता ै। व उस प्रते्येक व्यप्तक् का दास ता ै र् उसकी चाटुकाररता करते ैं। व प्रते्येक द्वारा मूखु बनाया र्ाता ै। आत्माकभमान सवाुकिक ास्यास्पद एवों घृणास्पद दुगुण ै।

इस कनकृष्ट दुगुण का कवनम्रता एवों कवनय द्वारा नाश कररए तथा शाप्तन्त प्रिा कररए।

आत्म-प्रकतपादन (Self-justification)

य एक सािक के कलए अत्यन्त अकनष्टकारक आदत ै। य एक पुरानी आदत ै। स्वाग्र , आत्म-तुकष्ट, ठिकमुता, पाखण्ड तथा झूठू ब लना आत्म-प्रकतपादन के ी पररर्न ैं। कर्स सािक में य आदत ै व कभी स्वयों क सुिार न ी ोंसकता ै क् ोंक व कभी अपनी तु्रुकट-द ष क स्वीकार न ी ोंकरेगा। व कवकभन्न कविकिय ोंद्वारा स्वयों क उकचत कसद्ध करने ेतु सदैव यथाशक् प्रयास करेगा। व अपने कमथ्या कथन ोंक सत्य प्रमाकणत करने ेतु अनेक ोंझूठू ब लने में न ी ोंक चकचायेगा। व एक झूठू क कछपाने ेतु दूसरा झूठू ब लेगा तथा इस प्रकार अनन्त झूठू ब लेगा। एक सािक क तुरन्त अपनी त्रुकटय ,ों द ष ोंएवों दुबुलताओ ोंक सदैव स्वीकार करना चाक ए। केवल तभी, व स्वयों क शीघ्र सुिार सकता ै।

स्वाथुपरता (Selfishness)

स्वाथुपरता स्वाथी ने का गुण अथवा अवस्था ै।

एक स्वाथी व्यप्तक् पूणुतया अथवा मुख्यतया अपने कवषय में स चता ै। व अन्य ोंके कवषय में न ी ों स चता ै। व इस कवचार के साथ कायु करता ै क उसे कस कायु से अकिकतम सुख कमलेगा।

र् व्यप्तक् स्वयों के प्रकत आसक् ै, व स्वयों का शत्रुु ै। व शत्रुुओ ोंसे ी कघरा ै। र् व्यप्तक् स्वयों का त्याग करता ै, व स्वयों अपना उद्धारक-रक्षक ै। व सदैव कमत्र ोंसे कघरा र ता ै।

े मानव! परमाणु बम से अकिक भयाव मानव की स्वाथुपरता ै। अतः उससे अकिक भयभीत इए।

स्वाथुपरता कवश्व की समस्त समस्याओ ोंका कारण ै। य समस्त बुराइय ोंकी ड़ ै। य प्रसन्नता के कलए अकभशाप ै। य घृणास्पद दुगुण ै। य आध्याप्तत्मकता क नष्ट करती ै। य शाप्तन्त की घ र शत्रुु ै।

स्वाथुपरता प्रयास क मात्र अपने उदे्देश्य ोंकी पूकतु के सोंकीणु क्ेषेत्र तक सीकमत कर देती ै, समस्त क मल भावनाओ ोंक नष्ट करती ै तथा अन्ततः व्यप्तक् के कल्याण ी न ी ोंअकपतु उसके स्वयों के सुख के कलए भी घातक कसद्ध ती ै।

स्वाथुपरता सोंसार की समस्त समस्याओ ोंएवों युद्ध ोंका आिार ै। य समस्त राष्टरीय एवों नैकतक बुराइय ों की ड़ तथा स्र त ै। य स्वयों सोंसार की मुख्यतम बुराई ै।

सुख की नाशक स्वाथुपरता क वैकश्वक पे्रेम, स्वाथु ीनता तथा कनःस्वाथुता के अभ्यास द्वारा समाि कररए। स्वाथुपरता आपके आध्याप्तत्मक स्वभाव क नष्ट करती ै।

एक स्वाथी व्यप्तक् मात्र स्वयों क लाभाप्तित करने ◌ेतु र्ीता ◌ै।

स्वाथुपरता समस्त पाप ◌ोंका मूल ◌ै।

स्वाथुपरता कुष्ठर ग ◌ै। स्वाथुपरता कैन्सर ◌ै।

स्वाथुपरता घर की सोंकीणु दीवार ◌ोंके भीतर उदारता ◌ै। एक स्वाथी व्यप्तक् अपनी पत्नी एवों सन्तान ◌ोंक सुख-सुकविापूणु र्ीवन देता ◌ै।

कवषय भ ग एक स्वाथी व्यप्तक् का मुख्य उद्देश्य ◌ै। स्वाथुपरता इप्तिय ◌ोंके माध्यम से कायु करती ◌ै। अतः एक स्वाथी व्यप्तक् अपनी इप्तिय ◌ोंक पूणु स्वतन्त्रता देता ◌ै।

स्वाथुपरता अन्य व्यप्तक्य ◌ोंके कवषय में कवचार कये कबना स्वयों के सुख एवों लाभ के कवषय में अत्यकिक कचप्तन्तत र ने का स्वभाव अथवा आचरण ◌ै; य युप्तक्-सोंगत स्व-सम्मान अथवा स्व-प्रेम से कभन्न ◌ै।

एक स्वाथी व्यप्तक् अन्य व्यप्तक्य ◌ोंकी इच्छाओ,◌ों अकिकार ◌ोंएवों सुकविाओ ◌ोंकी उपेक्षा करते हए स्वयों की इच्छाओ–ोंउद्देश्य ◌ोंकी पूकतु में सोंलि र ता ◌ै।

स्व-प्रेम स्वयों के सुख एवों कल्याण के कवषय में उकचत कवचार करना ◌ै र् अन्य व्यप्तक्य ◌ोंके प्रकत न्याय, उदारता एवों कल्याण भाव के पूणुतया अनुरूप ता ◌ै। स्व-प्रेम उच्च स्तर के प्रयास ◌ोंतथा स्व-सुरक्षा के कलए आवश्यक ◌ै।

स्वाथुपरता युद्ध का कारण ◌ै। स्वाथुपरता, ल भ एवों कामवासना साथ-साथ र ते ◌ैं।

नैकतकता के स्वाथुपूणु कसद्धान्त के अनुसार व्यप्तक् कबना कसी स्वाथुपूणु उद्देश्य के कायु करने में अक्षम ◌ै।

कनःस्वाथुता, उदारता एवों उदारहृदयता द्वारा स्वाथुपरता क नष्ट कररए तथा एक कनःस्वाथु कमुय गी बकनए।

अलों बुप्तद्ध अथाुत् अपनी य ग्यतासामथ्युु क पयाुि मान लेना

(Self-sufficiency)

ती ◌ै। अलों बुप्तद्ध मन रूपी झील की एक अन्य कुवृकत्त ◌ै। य भी रर्स् एवों तमस् के कमश्रण से उत्पन्न य आध्याप्तत्मक पथ में एक बािास्वरूप ◌ै। इस दुगुण से युक् सिाक मूखुतापूवुक स चता ◌ै क व सब र्ानता ◌ै। व अपने अल्प ज्ञान एवों उपलप्तब्धय ◌ोंसे पूणु सनुतुष्ट र ता ◌ै। व अपनी सिाना क कवराम दे देता ◌ै। व अकिक ज्ञान प्रिा करने का कभी प्रयत्न न ◌ी ◌ोंकरता ◌ै। व 'भूमा' के सवोच्च ज्ञान की प्राप्ति ◌ेतु कभी प्रयास न ◌ी ◌ों करता ◌ै। व न ◌ी ◌ोंर्ानता ◌ै क उसके अल्प ज्ञान के परे ज्ञान का कवशाल भण्डार ◌ै। व उस कूपमणूडूक की भााँकत ◌ै कर्से सागर का ज्ञान न ◌ी ◌ों ◌ै तथा र् स चता ◌ै क उसका कूप ◌ी र्ल का एकमात्र असीम क्षेत्र ◌ै।

एक अलों बुप्तद्ध सम्पन्न व्यप्तक् मूखुतापूवुक स चता ै, "मैं सब कुछ र्ानता हाँ। मेरे कलए अन्य कुछ र्ानने क शेष न ी ों ै।" माया उसके मन पर ग रा आवरण िाल देती ै। ऐसे व्यप्तक् का मन भ्रकमत, ब ि अस्पष्ट तथा बुप्तद्ध कवकृत ती ै।

अलों बुप्तद्ध माया का एक प्रबल अस्त्र ै कर्सके द्वारा व व्यप्तक्य ोंक भ्रकमत करती ै तथा एक सिाक की सिाना क कवराम लगा देती ै। व उसे आगे बढ़ने तथा आवरण के परे देखने न ी ोंदेती ै, क् ोंक अलों बुप्तद्ध के कारण सिाक कमथ्या सनुतुकष्ट से पूणु ता ै।

एक अलों बुप्तद्ध युक् वैज्ञाकनक, कर्से इलेक्ट्रान तथा भौकतक र्गत् के कसद्धान्त ोंका ज्ञान ै, स चता ै क इससे परे कुछ न ी ों ै। एक नैकतकतावादी कुछ नैकतक गुण ोंका कवकास करने के पश्चात् स चता ै क इससे परे कुछ न ै, व स चते। अलों बुप्तद्धयुक् य ग-सिाक कर्से अना त नाद तथा प्रकाश का कुछ अनुभव ै क इससे आगे कुछ न ी ों ै। श्रीमद्भगवद्गीता एवों उपकनषद् कण्ठस्थ करके कुछ सोंन्यासी स चते ैं क इसके परे कुछ न ी ों ै। इस प्रकार का य गी अथवा वेदान्ती कनम्न स्तर की समाकि का अनुभव प्रिा करने के उपरान्त स चता ै क इसके आगे कुछ न ी ों ै। ये सब अिकार में भटक र े ैं। वे न ी ोंर्ानते ैं क पूणुता क्ा ै?

माया प्रत्येक कदम पर सिाक की परीक्षा लेती ै; व एक कगरकगट अथवा असुर की भाँकत कवकभन्न वणु एवों वेश िारण कर सिाक के समक्ष प्रकट ती ै। उसकी उपप्तस्थकत क प चान पाना अत्यन्त ककठन ता ै। परन्तु कर्से र्गन्माता का अनुग्र प्रिा गया ै, उसे प्रगकत करने में कसी ककठनाई का अनुभव न ी ोंकरना पड़ेगा। वे स्वयों उसे अपने ाथ ोंमें उठाकर अपने स्वामी भगवान् कशव के पास ले र्ाकर उनसे पररचय करवाती ैं तथा उसे अकवचल कनकवुकल्प समाकि में प्रकतकष्ठत करती ैं।

एक सिाक क सदैव इस प्रकार स चना चाक ए, "मैं र् र्ानता हाँ, व अत्यन्त अल्प ै। य अ ोंर्कलभर ज्ञान ै। र् मुझे अभी र्ानना शेष ै, व ज्ञान सागरवत् कवशाल ै।" केवल तभी उसमें आगे अथवा अकिक र्ानने की तीव्र उत्कण्ठा र्ाग्रत गी।

कवक्षेप (Shilly-shallying)

कवक्षेप मन का इिर-उिर भटकना ै। य मन की पुरानी आदत ै। समस्त सिाक इस समस्या के कवषय में कशकायत करते ैं। मन कसी एक कवषय पर लम्बे समय तक न ी ोंकटकता ै। य एक बन्दर की भाँकत इिर-उिर उछलता-कूदता ै। य सदैव अशान्त-उकद्वि र ता ै। ऐसा रर्स् की शप्तक् के कारण ता ै। र्ब भी श्री र्यदयाल ग यन्दका र्ी मुझसे भेंट करने आते थे, वे सदैव द प्रश् पूछा करते थे, "स्वामी र्ी, कनि पर कनयन्त्रण का क्ा उपाय ै ? मन के कवक्षेप क कैसे दूर करें? मुझे सरल एवों प्रभावकारी कवकि बताइए।" मेरा उत्तर ता था, "राकत्र में ल्का आ ार लें। शीषाुसन एवों प्राणायाम करें। इससे कनि पर कवर्य प्रिा की र्ा सकती ै। त्राटक, उपासना एवों प्राणायाम द्वारा कवक्षेप दूर गा।" सोंयुक् अथवा समप्तित कवकि अपनाना श्रेष्ठ ै। य अकिक प्रभावकारी गी। म कषु पतञ्जकल कवक्षेप के मूल कारण 'रर्स्' के नाश तथा एकाग्रता प्राप्ति ेतु प्राणायाम के अभ्यास का कनदेश देते ैं।

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान् श्री कृष्ण कवक्षेप दूर करने ेतु एक सिाना बताते ैं, "कल्पना से उद्भूत समस्त इच्छाओ ोंक पूणु रूप से त्याग कर तथा मन के द्वारा सब ओर से इप्तिय-समू क वशीभूत करके, िीरे-िीरे दृढ़ सोंकल्प के साथ बुप्तद्ध क कनयप्तन्त्रत करके मन क आत्मा में प्तस्थत कर अन्य क ई कचन्तन मत कररए। कर्स-कर्स कनकमत्त से य चोंचल-अप्तस्थर मन इिर-उिर भटकता ै, उसे व ाँ से टाकर आत्मा में प्तस्थत कररए।"

(अध्याय **६-२४,** २५, २६) कवक्षेप के नाश ेतु त्राटक एक प्रभावशाली उपाय ै। भगवान् श्री कृष्ण के कचत्र अथवा दीवार में एक काले कबनदु पर आिा घण्टे तक त्राटक का अभ्यास कररए। प ले द कमनट तक कररए तथा िीरे-िीरे अवकि बढ़ाते र्ाइए। अशुरु आने पर नेत्र बन्द कर लीकर्ए। पलक ोंक कबना झपकाये वसुतु पर एकटक दृकष्ट लगाये रप्तखए। नेत्र ोंपर दबाव मत िाकलए।

कुछ साकि २ अथवा ३ घण्टे तक त्राटक कर सकते ैं। इस सम्बि में पूणु कववरण ेतु मेरी पुस्तक 'कुण्डकलनी य ग' का अध्ययन कररए।

लज्जा-सोंक च(Shyness)

लज्जा र्ीवन में सफलता के पथ पर एक म ान् बािा ै। य भय अथवा कायरता का एक प्रकार ै। लगभग अकिकाोंश व्यप्तक्य ोंमें य दुबुलता ती ै। अनुकचत पथ पर चलने अथवा अनुकचत कायु करने के कारण लज्जा आती ै। एक लज्जाशील व्यप्तक् कसी अन्य व्यप्तक् के समक्ष अपने कवचार ोंक खुल कर अकभव्यक् न ी ों कर सकता ै। व अन्य व्यप्तक्य ोंके नेत्र ोंमें सीिे न ी ोंदेख सकता ै। व भूकम पर देखते हए बात करेगा। व कसी अपररकचत से सा सपूवुक बात न ी ोंकर सकता ै। इस प्रकार का व्यप्तक् ऑकफस अथवा व्यवसाय में समुकचत रूप में कायु न ी ोंकर सकता ै। शील (Modesty) लज्जा न ी ों ै। शील मयाुदा अथवा पकवत्रता ै। य चररत्र के सोंस्करण तथा कवनम्रता से प्रा ती ै।

र् लज्जाशील ैं, उन्ें अन्य व्यप्तक्य ोंके साथ सा सपूवुक वाताुलाप करने का प्रयास करना चाक ए। उन्ें अन्य व्यप्तक् के नेत्र ोंमें देखते हए बात करनी चाक ए। लज्जा एक म ान् दुबुलता ै। सा स के कवकास द्वारा इसका शीघ्र कनराकरण ना चाक ए।

अभि शब्द एवों अपशब्द (Slang Terms and Abuses)

अकिकाोंश व्यप्तक्य ोंक वाताुलाप के मध्य क्षण-क्षण में अभि शब्द एवों अपशब्द ब लने की बुरी आदत ती ै। र्ब वे उत्तेकर्त तथा ि कित ते ैं, त वे अपशब्द ोंकी बौछार करते ैं। कशष्ट एवों सुसोंसूकृत व्यप्तक् कभी ऐसे शब्द ोंका प्रय ग न ी ोंकरते ैं।

कुछ व्यप्तक् अन्य देश ोंमें र्ाने पर प ले उस देश की भाषा में ब ले र्ाने वाले अपशब्द ोंक सीखने का प्रयास करते ैं। मानव स्वभाव की कवकचत्रता देप्तखए। वे भगवान् के नाम ोंक सीखने का प्रयास न ी ोंकरते ैं। कुछ घ ड़ागाड़ी एवों बैलगाड़ी चालक घ ड़े अथवा बैल क चाबुक लगाते हए अपशब्द ोंका प्रय ग करते ैं।

सड़क पर खेलते बालक ोंक देप्तखए। वे लड़ाई-झगड़ा करते ैं तथा अभि शब्द ोंका प्रय ग करते ैं। माता-कपता क बालक ोंक ऐसे शब्द ोंका प्रय ग करने से र कना चाक ए। उन्ें स्वयों अपशब्द न ी ोंब लने चाक ए। वे अपनी सन्तान के गुरु ैं। बालक उनका ी अनुकरण करते ैं। बालक ोंमें अनुकरण की म ान् शप्तक् ती ै।
वाताुलाप करते समय सदैव इन शब्द ोंके प्रय ग का अभ्यास कररए, ' रे राम, रे कृष्ण, े प्रभु।" क्षण-क्षण में इन शब्द ोंका उच्चारण कररए। बालक ोंक भी कसखाइए। य एक प्रकार से भगवन्नाम का र्प ो र्ायेगा। अपने मन क प्रकशकक्षत कररए। अन्य व्यप्तक्य ोंक भी अपशब्द ोंके प्रय ग से र कए। बालक ोंक प्रकशकक्षत करना माता-कपता का म त्वपूणु कतुव्य ै। उनके क मल मन ोंमें कसी प्रकार की अच्छी आदत का कवकास करने से य दृढतापूवुक स्थाकपत ती ै।

कदवाशयन (Sleeping in Daytime)

कदन में स ना एक अन्य बुरी आदत ै। य व्यप्तक् क अल्पायु बनाती ै। इससे समय भी नष्ट ता ै। इससे आलस्य एवों सुस्ती आती ै। इसके कारण अपच, ठरश थ तथा अन्य अनेक र ग ऱ्ाते ैं। यकद आप शीघ्र कवकास करना चा ते ैं, त आपक इस आदत का पूणुतया त्याग करना चाक ए। प्रत्येक क्षण का सदुपय ग कररए। समय भाग र ा ै, समय अल्प ै, मृतुयु प्रतीक्षा कर र ी ै। प्रत्येक बुरी आदत से मुक् मनुष् कतना प्रसन्न ता ै। व ऱ्ीवन में सफलता प्रिा कर सकता ै तथा स्वयों क य ग सािना में गम्भीरतापूवुक सोंलि कर सकता ै।

धूम्रपान की आदत (Smoking Habit)

ऱ्ाता ै धूम्रपान करने वाला व्यप्तक् कमुय ग के कलए अनुपयुक् ै। व अकमुण्य-आलसी कसगरेट न ी ोंकमलती ै। कर्स िन का अन्य व्यप्तक्य ोंकी सेवा में सदुपय ग कया ऱ्ा सकता ै, उसे व व्यथु गँवाता ै। एक कमुय गी क िूम्रपान की बुरी आदत से पूणुतः मुक् ना चाक ए।

धूम्रपान एक बुरी आदत ै। िूम्रपान करने वाले अपने समथुन में दशुन एवों कचकत्सकीय अविारणा क प्रसुतुत करते ैं। वे क ते ैं, "िूम्रपान से प्रातःकाल पेट पूणुतः साफ ऱ्ाता ै। य फेफड़ ,ों मप्तस्तष्क एवों हृदय के कलए अत्यन्त आनन्दकर ै। िूम्रपान के पश्चात् मैं अच्छा ध्यान कर पाता हाँ। कफर मैं इसे क् ोंछ िू?" कतना ग न दशुन ै उनका ! वे अपनी बुरी आदत के समथुन में अनेक उत्तम तकु देते ैं। वे इससे मुक् ने में असमथु ैं। इनमें से कुछ व्यप्तक् पाँच कमनट में कसगरेट का पूरा पैकेट समाि कर सकते ैं। इस आदत का प्रारम्भ युवावस्था के आरम्भ काल में ता ै। एक बहत कम आयु का युवक उतुसुकता के कारण िूम्रपान करता ै। व अपने बड़े भाई की ऱ्ेब से एक कसगरेट कनकालता ै तथा प्रथम बार िूम्रपान करने का प्रयास करता ै। इससे उसकी स्नायुओ ोंमें अल्प सोंवेदना ती ै, अतः व प्रकतकदन एक कसगरेट चुराने लगता ै। कुछ समय के पश्चात् व ऐसी प्तस्थकत में पहाँचता ै क कुछ कसगरेट उसके कलए पयाुन न ी ों ती ैं। व अब कसगरेट का पैकेट खरीदने के कलए िन चुराना प्रारम्भ कर देता ै। उसके कपता, भाई, बक न आकद सभी िूम्रपान करते ैं। इस सम्बि में वे इसके गुरु ैं। कतनी भयाव प्तस्थकत ै !

माता-कपता ी अपने पुत्र-पुकत्रय ोंके कुमागुगामी ने के कलए पूणुतया उत्तरदायी ैं। क ई भी मादक पदाथु लेना शीघ्र ी बुरी आदत का रूप ले लेता ै तथा व्यप्तक् का इस आदत क छ ड़ पाना ककठन ऱ्ाता ै। माया इन बुरी आदत ोंद्वारा अपना कवर्ध्ंसात्मक कायु करती ै। य उसके कायों का र स्य ै। आपक िूम्रपान से लेश मात्र भी लाभ न ी ों गा। कृपया इस अनुकचत एवों मूखुतापूणु आदत क छ कड़ए। इससे िन का अपव्यय ता ै तथा हृदय र ग, मन्ददृकष्ट एवों नेत्र ोंके अनेक घातक र ग ते ैं। कनक कटन शरीर क कवषाक् करता ै। इससे नपुोंसकता तथा अनेक स्नायु र ग भी ऱ्ाते ैं।

धूम्रपान तथा इसके कारण ने वाली अस्पष्ट दृकष्ट द ष, हृदय का अकत स्पन्दन, हृदय का असामान्य रूप से कायु करना एवों अन्य हृदय र ग, नर्ला-ऱुकाम, गले के र ग, श्वास नली में सूर्न, शरीर में कोंपकोंपी तथा माोंसपेकशय ोंकी दुबुलता आकद ते ैं। दीघाुवकि तक िूम्रपान करने से कनक कटन शरीर में एककत्रत ता ऱ्ाता ै तथा शरीर के कवकभन्न अोंग ोंएवों कायों पर ाकनकारक प्रभाव िालता ै।

कसी भी बुरी आदत में सुिार अत्यन्त सरल ै। एक एवि केट पि वषु तक अत्यकिक ि ूम्रपान करते र े। उन् नों एक कदन दृढ़ एवों शप्तक्शाली सोंकल्प द्वारा इसक पूणुतः त्याग कदया। प ले य दृढ़तापूवुक स्वीकार कररए क आपमें बुरी आदत ै तथा कफर दृढ़तापूवुक कवचार कररए क आपक तुरन्त इस आदत क त्यागना चाक ए। आत्म-कनग्र तथा सोंयम के लाभ ों के कवषय में स कचए। तब आपने सफलता प्रा कर ी ली ै। दृढ़तापूवुक सोंकल्प कररए, “मैं इसी क्षण इस अवाोंछनीय आदत क त्याग दूँगा।" आप सफलता प्रा करेंगे। कसी बुरी आदत क तुरन्त त्याग देना श्रेष्ठ ै। ि ीरे-ि ीरे आदत छ ड़ने के प्रयास के पररणाम अकिक सकारात्मक न ी ों ते ैं। इसकी पुनरावृकत्त से साविान रक ए। थ ड़ा सा अवसर अथवा प्रल भन कमलने पर दृढ़सोंकल्पपूवुक इससे मुख म कड़ए। कायु में मन क पूणुतः व्यस्त रप्तखए। सदैव व्यस्त रक ए। मन में ऐसी दृढ़ आकाोंक्षा रप्तखए, "सभी आदतें अदृश्य र्ायेंगी। दृढ़तापूवुक इच्छा कररए, "मुझे एक आध्याप्तत्मक व्यप्तक् बनना चाक ए।" सभी बुरी आदतें भाग र्ायेंगी। बुरी आदत ों के कनराकरण ेतु अपने अवचेतन मन का उपय ग कररए। य आपका घकनष्ठ कमत्र ै कर्सके साथ आपक सदैव कमत्रता रखनी चाक ए। य सब ठीक कर देगा। नयी एवों अच्छी आदत ों का कवकास कररए। अपनी सोंकल्प शप्तक् का भी कवकास कररए। कुसोंगकत का त्याग कररए। कवद्वान् सिु-म ात्माओ ों की सोंगकत कररए। उनके दृढ़ सकारात्मक स्पन्दन आपकी बुरी आदत ों क पूणुत: दूर कर देंगे। प्राथुना, र्प तथा ध्यान भी इस बुरी आदत के नाश में स ायक गोंे। इस र्गत् में कुछ भी असम्भव न ी ों ै। र् ाँ चा , व ाँ रा ।

शोंका-सन्देे (Suspicion)

शोंका कबना प्रमाण अथवा दुबुल प्रमाण के आिार पर कुछ कल्पना करना ै। य अकवश्वास ै।

कबना प्रमाण अथवा अल्प प्रमाण के साथ य मान लेना क कुछ बुरा ै अथवा बुरा ने वाला ै, शोंका क लाता ै। य सन्देे ै।

शोंका मन क दूकषत करती ै। य कमत्र ों में भेद उत्पन्न करती ै। य कमत्र ों क ख ती ै। य हृदय का न ी, ों मप्तस्तष्क का द ष ै।

शोंका-सन्देे कुप्तिु मानकसकता का लक्षण ै। एक उदारमना व्यप्तक् कसी पर सन्देे न ी ों करता ै।

शोंका व्यवसाय क बाकित करती ै, रार्ाओ ों क अत्याचार तथा अकनश्चयता की ओर तथा पकतय ों क ईष्याु-द्वेष की ओर प्रेररत करती ै।

शोंका से मुप्तक् व्यप्तक् की प्रसन्नता में वृप्तद्ध करती ै। शोंका प्रसन्नता की शत्रु ै। अज्ञान शोंका की र्ननी ै। ज्ञान प्रा कररए। शोंका अदृश्य र्ायेगी। शोंका-सन्देे सच्ची कमत्रता के कलए कवषतुल्य ै। एवों कवश्वास चले र्ायेंगे।

यकद आपके मन में सन्देे प्रवेश करता ै, त प्रेम कवचार ों में शोंका-सन्देे पकक्षय ों में चमगादड़ की भाँकत ैं। वे सदैव राकत्र में उड़ान भरते ैं अथाुत् शोंका-सन्देे अज्ञानाकार के पररणाम ते ैं।

शोंका सद्गुण की शत्रु ै। एक शोंकालु-सन्देे शील व्यप्तक् शीघ्र ी भ्रष्ट र्ायेगा। एक भ्रष्ट-दुराचारी व्यप्तक् स्वभावतः शोंकालु ता ै।

अत्यकिक शोंकालु-सने्दे शील स्वभाव बहत बुरा ै। य अकतकवश्वासशीलता के कवपरीत ै। मन सदैव अकतय ोंमें भ्रमण करता ै। कुछ पकत-पत्नी सदैव एक-दूसरे पर सने्दे करते ैं। इससे घर में सदैव सोंघषु-कल र ता ै। एक दुकान का माकलक सदैव नौकर ोंपर सने्दे करता ै। इस प्रकार व्यवसाय कैसे चल पायेगा ? कवश्व कवश्वास पर चलता ै। भारत में कॉफी, चाय, रबर आकद अनेक व्यवसाय ोंके कुछ साझेदार अमेररका एवों इोंगै्लैण्ड में र ते ैं, परनु्तु उनका व्यवसाय सुचारु रूप में चलता ै। व्यवसाय कवश्वास पर चलता ै। यकद व्यप्तक् अत्यकिक सने्दे शील ैं, त सदैव कल -सोंघषु ते र ेंगे। मध्यम मागु अपनाकर व्यप्तक् क र्ाँकचए। अकतय ोंमें न ी ोंर्ाइए। अकतकवश्वासशील मत इए। अकत सने्दे शील-शोंकालु भी मत बकनए। स्वकणुम मध्यम मागु अपनाइए।

कपशुनता(Tale-bearing)

कपशुनता कसी के बारे में दुभाुवनापूवुक बात करना अथवा चुगलख री करना ै। य कमथ्यापवाद फैलाना ै।

एक चुगलख र व्यप्तक् कसी क ाकन पहाँचाने के उद्देश्य से कमथ्या एवों अकनष्टकर क ाकनय ोंका प्रचार करता ै। व अन्य व्यप्तक्य ोंके कवषय ोंमें स्तके्षेप करता ै, उनें् कलोंकत करने का प्रयास करता ै।

आप इस प्रकार का कायु न ी ोंकररए। र् ाँ ऐसे व्यप्तक् न ी ों ते ैं, व ाँ सब झगड़े समाप्त ैं।

कपशुनता-चुगलख री घृणास्पद ै। एक चुगलख र व्यप्तक् सबके द्वारा कतरसृकृत ता ै।

आप अन्य व्यप्तक्य ोंके कवषय ोंमें अनावश्यक रूप से स्तके्षेप क् ोंकरते ैं? कपशुनता का त्याग कररए। अपने कवषय में कचन्ता कररए। आप समय बचा सकते ैं। प्राथुना, र्प, कीतुन, ध्यान तथा िाकमुक पुस्तक ोंके स्वाध्याय में अपने समय का सदुपय ग कररए। आपक शाश्वत शाप्तन्त प्रा गी।

कातरता-भीरुता (Timidity)

य एक प्रकार की कुष्ठिता ै। य दुबुलहृदयता ै। य भय का एक प्रकार ै। य लज्जा के समान ै। एक कातर-भीरु व्यप्तक् का हृदय दुबुल ता ै। व सावुर्कनक कायों तथा कसी प्रकार के सा कसक कायु ेतु अनुपयुक् ै। व कूपमणूडूक ै अथाुत् कुएाँ में र ने वाले मेंढक के समान ै। व अपने उच्चाकिकारररय ोंसे सा सपूवुक बात न ी ोंकर सकता ै। व एक सोंसािनपूणु व्यप्तक् न ी ोंबन सकता ै। व ग्रा क ोंसे सा सपूवुक बात न ी ोंकर सकता ै। तब व समृप्तद्ध की आशा कैसे कर सकता ै? व अपना र्ीवन, पत्नी, सन्तान तथा [illegible] बनाती ै, उसके कवकास क र कती ै, सफलता में बािक ती ै।

कवश्वासघात(Treachery)

कवश्वासघात छल ै।

एक कवश्वासघाती देशि ी ता ै।

कवश्वासघात के समान अन्य क ई ऐसा चाकू न ी ों ै र् इतनी तीक्षणता से काटता ै तथा कर्सकी िार इतनी कवषाक् ती ै। कनष्ठा, भप्तक् एवों कवश्वास क भोंग करना कवश्वासघात ै। कपट-छलपूणु आचरण कवश्वासघात ै।

एक कवश्वासघाती व्यप्तक् अकवश्वसनीय ता ै। व आकषुक एवों भ्रामक प्रभाव उत्पन्न करता ै। व बाह्य रूप से सज्जन प्रतीत ता ै, परनुतु उसका चररत्र अथवा स्वभाव दुष्ट ता ै। व अपने घकनष्ठ कमत्र के साथ छल करता ै।

व मुस्कराता एवों ाँसता ै, परनुतु अन्त में आघात पहाँचाता ै। आप एक कपटी व्यप्तक् पर कवश्वास न ी ों कर सकते ैं। व आपकी सम्पकत्त लूटने तथा आपक मारने के अवसर की प्रतीक्षा कर र ा ै। व ि खेबार् ता ै।

'कवश्वासघाती' (Treacherous) शब्द व्यप्तक् के व्यप्तक्गत सम्बि ोंके कवषय में प्रयुक् ता ै, 'रारि् ी' (Traitorous) शब्द व्यप्तक् के अपने राष्टर अथवा देश के सम्बि में प्रयुक् ता ै। म क ते ैं, "व एक कवश्वासघाती कमत्र तथा एक देशि ी नागररक ै।"

व्यप्तक् अपने शतुरु एवों कमत्र के साथ छल कर सकता ै। व अपनी शप्तक्-अनुसार राष्टर सेवा में य गदान न दे कर रारि् ी सकता ै।

अपने राष्टर के शतुरु का साथ देने वाला सैकनक राष्टरि ी क लाता ै। शासक के वि का प्रयास अथवा सत्ता पररवतुन के उद्देश्य से कायु करने वाला भी रारि् का अपरिी ता ै।

ईमानदारी, कवश्वसनीयता एवों कवश्वस्तता के अभ्यास द्वारा कवश्वासघात की प्रवृकत्त का नाश कररए।

कमथ्याकभमाकनता (Vanity)

कमथ्याकभमाकनता वृथा अकभमान अथवा दम्भ ै। य झूठा कदखावा अथवा प्रदशुन ै।

कमथ्याकभमाकनता तुच्छ गवु की भावना ै। य अनुकचत आत्म-गवु ै। य अ ोंकार ै। य ररक्ता अथवा ख खलापन ै।

कमथ्याकभमाकनता अपनी क्षमताओ–ोंउपलप्तब्धय ोंक अकिक मानते हए गकवुत ने की अवस्था अथवा गुण ै। एक कमथ्याकभमानी सदैव अपनी ओर ध्यान आककषुत करने तथा प्रशोंसा एवों वा वा ी पाने के कलए उतुसुक ता ै।

कमथ्याकभमाकनता गवु की व प्रर्ाकत ै र् कुछ क्ेषेत्र ोंमें स्वयों क अत्यकिक श्ेरेष्ठ मानती ै तथा प्रत्ेयेक अवसर पर अपनी प्रकतभा अथवा कुछ श्ेरेष्ठता प्रदकशुत कर सबसे प्रशोंसा पाने क उत्कप्तण्ठत ती ै।

कमथ्याकभमाकनता व्यप्तक् क कतरस्कार एवों उप ास का पात्र बनाती ै तथा उसके चररत्र का नाश करती ै। ऐसा व्यप्तक् र् ाँ र्ाता ै, उप ास का पात्र बनता ै। कमथ्याकभमाकनता सवाुकिक ास्यास्पद एवों घृणास्पद दुगुण ोंदम्भ एवों कमथ्याभाषण का आिार ै।

एक कमथ्याकभमानी स्वयों के कवषय में बात करके अत्यकिक आनप्तन्दत ता ै; परनु्तु व य न ी ों्ानता ै क अन्य व्यप्तक् उसे सुनना न ी ोंचा ते ैं।

एक कमथ्याकभमानी व्यप्तक् अ ोंकारीता ै। व गवोन्मत्त ता ै। व बड़ ोंके कववेकपूणु परामशु क न ी ोंसुनता ै। व दूसर ोंके कवचार ोंएवों िारणाओ ोंके कवषय में न ी ोंस चता ै।

व अन्य ोंके साथ अकशष्टतापूवुक व्यव ार करता ै। व अपने किौनस्थ व्यप्तक्य ोंके साथ कतरस्कारपूणु अभि व्यव ार करता ै। व तड़क-भड़क वाली प शाक प न कर मागु पर चलता ै तथा सबका ध्यान आककषुत करना चा ता ै।

उसे पूरे कदन स्वयों के कवषय में बात करने तथा सुनने से अत्यकिक प्रसन्नता कमलती ै। व गपशप कर अपना समय व्यथु गाँवाता ै।

कमथ्याकभमाकनता र्नी ै। दम्भ उसकी कप्रय पुत्री ै। गवु एवों कमथ्याकभमान एक ी भावना के द रूप ैं। एक गकवुत व्यप्तक् के पास त गवु करने य ग्य कुछ ता ै, परनु्तु कमथ्याकभमानी पूणुतः ररक् ता ै।

एक व्यप्तक् य ग के कवषय में कुछ न ी ों्ानता ै। व कुछ आसन ्ानता गा, परनु्तु व स्वयों क कनकवुकल्प समाकि में प्रकतकष्ठत य गी के रूप में प्रदकशुत करेगा। य कमथ्याकभमाकनता का एक प्रकार ै।

एक व्यप्तक् वेदान्त के कवषय में कुछ अकिक न ी ों्ानता ै। उसने कवचारसागर तथा पोंचदशी का थ ड़ा अध्ययन कया ै; व एक साक्षात्कार प्रिा सन्त ने का कदखावा करता ै। य कमथ्याकभमाकनता का एक अन्य प्रकार ै।

एक मूखु, एक कुली एवों एक लकड़ ारा भी अपने प्रशोंसक चा ता ै। कमथ्याकभमाकनता प्रते्येक व्यप्तक् के हृदय में ग री ड़ें ्माये हए ै।

कमथ्याकभमाकनता (Vanity) दूसर ोंकी िारणा से ्ुड़ी ती ै ्बकक गवु (Pride)

स्वयों की अपने कवषय में िारणा से पूणुतः सनु्तुष्ट र ता ै।

प्रते्येक प्राणी के हृदय में वृथा अकभमान ता ै। एक कौआ, एक सूअर अथवा एक कुरूप व्यप्तक् भी स्वयों क सुन्दर मानते ैं।

य ्गत् कमथ्याकभमाकनता का मेला ै। य वृथाकभमान एवों मूखुता का ्गत् ै।

एक कवद्वान् पप्तण्डत, ् समू्पणु शास्त्र ोंका ज्ञाता ै तथा कबना कसी आध्याप्तत्मक अनुभव के अपने ज्ञान पर अकभमान करता ै, वसु्तुत: दया का पात्र ै। व म र की भाँकत ै। उसे पाप्तण्डत्य-प्रदशुन एवों वाद-कववाद कप्रय ैं। व स्वयों क वाकु्द्ध तथा बौप्तद्धक व्यायाम में सोंलि रखता ै। व भगवान् श्री शोंकराचायु के भ्ग कवन्दम् गीत में 'िुकृञ करणे' रटने वाला पात्र ै। पाप्तण्डत्यपूणु शब्द व्यप्तक् क पकवत्र न ी ोंबना सकते ैं।

यकद आपने गीता, उपकनषद् एवों ब्रह्मसूत्र कण्ठस्थ कये ैं, परनु्तु आपक भगवद्-अनुग्र एवों आध्याप्तत्मक अनुभव प्रिा न ी ों ैं त इस कवद्वत्ता का क्ा लाभ ै? आप उस गदुभ की भाँकत ैं, ् अपनी पीठ पर

चन्दन की लकड़ी का भार ढ र ा ै। क्ा आपने म कषु भारद्वार् तथा देवकषु नारद की कथाएँ न ी ोंसुनी ैं क कस प्रकार वे िकमुक पुस्तक ोंक गाड़ी में भरकर उन्ें िमशः इ तथा सनतुकुमार के पास ले गये थे।

आपका ज्ञान अत्यल्प ै। र् आप न ी ोंर्ानते ैं, व सागरवत् कवशाल ै। अल्प ज्ञान व्यप्तक् क गवोन्मत्त-दम्भी बनाता ै।

स्वयों के तथा स्वयों के ज्ञान के कवषय में अकिक मत स कचए। य शुद्ध आत्माकभमान ै।

कमथ्याकभमाकनता गवु का आकिक् ै।

कुछ सिाक साोंसाररक व्यप्तक्य ोंसे अकिक वृथा-अकभमानी ते ैं। वे अपने नैकतक गुण ,ों कुछ कसप्तद्धय ,ों अपनी आध्याप्तत्मकता एवों समाकि अवस्था पर गकवुत ते ैं।
नैकतक एवों आध्याप्तत्मक गवु िन एवों शप्तक् के गवु से अकिक अकनष्टकारक ै। इनका कनराकरण भी अकिक ककठन ै। सािक ोंक सदैव सर्ग-साविान र ना चाक ए। overline 3 - 5 सदा कवनम्रता एवों सेवा के भाव क बनाये रखना चाक ए।

अत्यकिक वाद-कववाद करना (Villy-vallying)

कुछ व्यप्तक् कर्नकी बुप्तद्ध शप्तक् अकिक कवकककसत ै, उन्ें अनावश्यक वाद-कववाद करने की आदत र्ीती ै। वे एक क्षण भी शान्त न ी ोंबैठ सकते ैं। वे उग्र वाद-कववाद ेतु अवसर उत्पन्न करेंगे। अत्यकिक वाद-कववाद का अन्त द्वेष एवों शतुरुता में ता ै। इन कनरथुक कववाद ोंमें अत्यकिक ऊर्ाु का क्षय ता ै। बुप्तद्ध तभी स ायक कसद्ध ती ै र्ब इसका आप्तत्मक कवचार की कदशा में उपय ग कया र्ाये, परनुतु यकद इसका उपय ग अनावश्यक कववाद करने ेतु कया र्ाता ै, त य एक बािा बन र्ाती ै। बुप्तद्ध सािक क अन्तःप्रज्ञा के द्वार तक ले र्ाती ै। य इसके आगे न ी ोंले र्ा सकती ै। बुप्तद्ध एवों तकु भगवान् के अप्तस्तत्व का अनुमान करने तथा आत्म-साक्षात्कार ेतु उपयुक् सािन ख र्ने में स ायता करते ैं। अन्तःप्रज्ञा बुप्तद्ध से अतीत ै परनुतु बुप्तद्ध का कवर ि न ी ोंकरती ै। अन्तः प्रज्ञा परम सत्य का प्रत्यक्ष ब ि ै। य ााँ बुप्तद्ध का कायु न ी ों ै। बुप्तद्ध भौकतक र्गत् के कायों से सम्बप्तित ै। र् ााँ पर 'क् 'ों एवों 'क ााँ से' प्रश् ै, व ी ोंबुप्तद्ध उपय गी ै। पारलौककक अतीप्तिय कवषय बुप्तद्ध की पहुँच से परे ैं। ... शप्तक् कववेककत ै, वे सोंशयवादी बन र्ाते ैं। उनकी बुप्तद्ध कवकृत भी र्ाती ै। वे वेद ोंतथा सन्त-म ात्माओ ोंके उपदेश ोंमें श्रद्धा ख देते ैं। वे क ते ैं, " म बुप्तद्धवादी ैं। र् मारी बुप्तद्ध एवों तकु के अनुसार उकचत न ी ों ै, म उस पर कवश्वास न ी ोंकरते ैं। म

उपकनषद ोंमें कवश्वास न ी ोंकरते ैं। बुप्तद्ध के क्षेत्र के बा र की वसुतुओ ोंक म अस्वीकार करते ैं। म भगवान् एवों सद्गुरुओ ोंमें कवश्वास न ी ोंकरते ैं।" ये तथाककथत बुप्तद्धवादी नाप्तस्तक ोंका ी एक प्रकार ै। उन्ें कवश्वास कदलाना अत्यन्त ककठन ै। उनकी बुप्तद्ध मकलन एवों कलुकषत ै। उनके कचत्त में भगवद्-कवषयक कवचार प्रवेश न ी ोंकर सकते ैं। वे कसी प्रकार की आध्याप्तत्मक सािना भी न ी ोंकरेंगे। वे क ते ैं, " में अपने उपकनषद ोंके ब्रह्मन् अथवा भक् ोंके भगवान् के दशुन कराइए।" सन्ेदे शील स्वभाव के व्यप्तक् नष्ट र्ायेंगे। बुप्तद्ध एक सीकमत उपकरण ै। य र्ीवन की अनेक र स्यात्मक समस्याओ ोंका स्पष्टीकरण न ी ोंदे सकती ै। र् व्यप्तक् इस तथाककथत बुप्तद्धवाद एवों सन्ेदे वाद से मुक् ैं, वे ी भगवद्-साक्षात्कार के पथ पर चल सकते ैं।

कचन्ता(Worry)

कचन्ता स्वयों क समस्या, उलझन, व्यग्रता आकद से उत्पीकड़त करना ै, यथा व्यवसाय की कचन्ता, रार्नीकत की कचन्ता, र्ीवन की अन्य कचन्ताएँ।

र् कभी घकटत न ी ों गा, उस सम्बि में कचप्तन्तत एवों परेशान मत इए। स्वयों क सदैव व्यस्त रप्तखए। कुछ न कुछ उपय गी कायु में सोंलि रक ए। य कचन्ता कनवारण ेतु अचूक औषकि ै।

कचन्ता से कभी कसी ने कुछ लाभ प्रिा न ी ोंकया ै। कफर, कचन्ता क् ?ों आर् की समस्याएँ न ी ोंअकपतु आने वाले कल की समस्याएँ आपक तनावग्रस्त करती ैं। र्ब आने वाले कल के ब झ क आर् के ब झ में सप्तम्मकलत कर कदया र्ाता ै, त मनुष् के कलए उसे व न करना अशक् र्ाता ै।

भूतकाकलक घटनाओ ोंके कलए कचप्तन्तत मत इए। उन्ें भूल र्ाइए।

कर्न घटनाओ ोंके ने की सम्भावना न ी ों ै, उनके कवषय में कचप्तन्तत मत इए। आर् के कलए आर् की समस्याएँ पयािु ैं।

कचन्ता समस्याओ–ोंपरेशाकनय ोंके कारण उत्पन्न मन की व्यग्रता ै। य उकद्विता, कवकुषुब्धता अथवा परेशानी की अवस्था ै। य कवक्षेपकारी अथवा कवकुषुब्धकारी व्याकुलता ै।

कचन्ता मनुष् का नाश करती ै। य र्ीवन के सुख ोंका नाश करती ै। य व र ग अथवा कैन्सर ै र् िीरे-िीरे मनुष् क क्षीण-दुबुल करता र्ाता ै।

सनुतुकलत एवों शान्त मन के साथ ककठन पररश्रम कसी व्यप्तक् क कभी नष्ट न ी ोंकरेगा। य शारीररक कायुप्रणाली क सुदृढ़ कर दीघाुयु प्रदान करता ै। परनुतु कचन्ता व्यप्तक् का नाश करती ै, उसे अल्पायु बनाती ै।

स्वयों क सदैव व्यस्त रखना कचन्ता के उपचार ेतु पेप्तन्सलीन इोंर्ेक्शन अथवा अचूक औषकि ै। सदैव कुछ उपय गी कायु करते कररए।

कायु क श्रेष्ठ रूप में कररए तथा शेष भगवान् पर छ ड़ दीकर्ए। कचप्तन्तत मत इए। अब आप वास्तव में न्यि ैं, आशीवाुकदत ैं।

सद्गुण ोंके कवकास द्वारा दुगुुण ोंका नाश कररए(Destroy Evil Vrittis by developing virtues)

१. काम-वासना	ब्रह्मचयु, मुमुकुषुत्व
२. ि ि	प्रेम, क्षमा, दया, मैत्री, शाप्तन्त, िृकत, अक ोंसा
३. मद	नम्रता अथवा कवनय

४. ल भ	ईमानदारी, कनःस्वाथुता, उदारता, सन्त ष
५. ईषाु	उदारता, उदारहृदयता, मुकदता
६. म	कववेक
७. दम्भ	सरलता
८. दपु	कवनय, शील-सोंक च
९. पैशुनम् (कुकटलता)	आर्ुव, स्पष्टवाकदता
१०. पारुष्म् (कठ रता)	मृदुता
११. राग	वैराग्य
१२. अश्रद्धा	श्रद्धा
१३. चोंचलत्व	दृढ़कनश्चय, दृढ़ अध्यवसाय

नष्ट कये र्ाने वाले दुगुण ोंकी सूची (List of Vices to be destroyed)

रुख्य दुगुमण

(इसकी एक प्रकत क अपने घर के कसी मुख्य स्थान पर लगायें)

म त्त्वाकाोंक्षा	िि
दपु	आसप्तक्
ल भी प्रकृकत	प्रकतश िपूणु स्वभाव
कपशुनता (चुगलख री)	कनन्दा-आल चना
गवु	रृितापूणु कायु करना
कुकटल मानकसकता	छलपूणु स्वभाव

ूरिता	कवषाद
इच्छा	कपटपूणु आचरण
मूढता	आवश्यकता से अकिक तथा बार-बार खाना
अ ोंकार	कुकवचार एवों बुरी आदतें
ईषाु	कठ र वचन
नाप्तस्तकता	पाखण्ड
घृणा	आलस्य
मात्सयु	उपिवकाररता
कामवासना	कृपणता
कनदुयी स्वभाव	अकभमान
ठिकमुता	स्वाथु
कमथ्यापवाद फैलाना	असत्य ब लना
झूठी क ानी गढ़ना	अपकवत्र दृकष्ट

गौण दुगुमण

कववाद करने का स्वभाव	मन की व्यग्रता
अवमानना करना	आत्मप्रशोंसा
कनरथुक कचन्तन	वाई कले बनाना
कायरता	दूसर ोंका अपमान करना
म	कनराशा
कूटनीकत	मद्यपान की आदत
सोंवेग	शतुरुता
परद ष दशुन	झगड़ालू स्वभाव

द्यूतिीड़ा	उदास मुखाकृकत
ल भ	उद्दण्डता
छल	छ ट ◌ोंके साथ दुवुयुव ◌ार
अभिता	अनुकचत कायु
अकमुण्यता	अन्याय
स्तक्ेषेप करने का स्वभाव	कचड़कचड़ापन
चीकोंटय ◌ोंएवों अन्य छ टे ऱ्ीव ◌ोंक मारना	कछिोषण
मानकसक दुबुलता	दुभावना
दूसर ◌ोंका उप ◌ास करना	दुवुयुव ◌ार
उपन्यास पढ़ना	लापरवा ◌ी
मानकसक अस्पष्टता	दम्भी प्रकृकत
पाप्तण्डत्य प्रदशुन	क्ेलेश देना
कुषिुता	अल्पचौयु
य र्नाएँ बनाना	दीघुसूत्रता
कवर ◌ि करने का स्वभाव	कल पूणु स्वभाव
अकववेक	अशाप्तन्त
प्रकतकार	प्रकतकार की प्रकृकत
दुष्टता	अकशष्टता
आत्माकभमान	दूसर ◌ोंके समक्ष अपनी क्षमता एवों शप्तक् का प्रदशुन
कनन्दा करना	सुस्त स्वभाव
कदन में स ना	मन्दता
मू्रिपान करना	दूसर ◌ोंकी आल चना करना
दुराग्र ◌ी प्रकृकत	मिुर वचन एवों कवषपूणु हृदय

वाचालता	अपशब्द –ोंअभि शब्द ोंका प्रय ग
अनावश्यक तकु करना	वृथा भ्रमण का स्वभाव
अप्तस्थर मन	कचन्ता करने की आदत
कमथ्याकभमाकनता	कुसोंगकत में समय गाँवाना
समय व्यथु गाँवाना	